描きテク！ 完全解説

すぐ上達！独自の
イラストレーター育成プログラムを持つ、
アクアスターの
実践ノウハウ一挙公開！

手と足の描き方

すぐ上達！

キャラクターを
もっとリアルに！
ぐんと躍動的に描く

AQUASTAR
アクアスター 著

誠文堂新光社

描きテク！完全解説

すぐ上達！

手と足の描き方

キャラクターをもっとリアルに！ぐんと躍動的に描く

アクアスター 著

誠文堂新光社

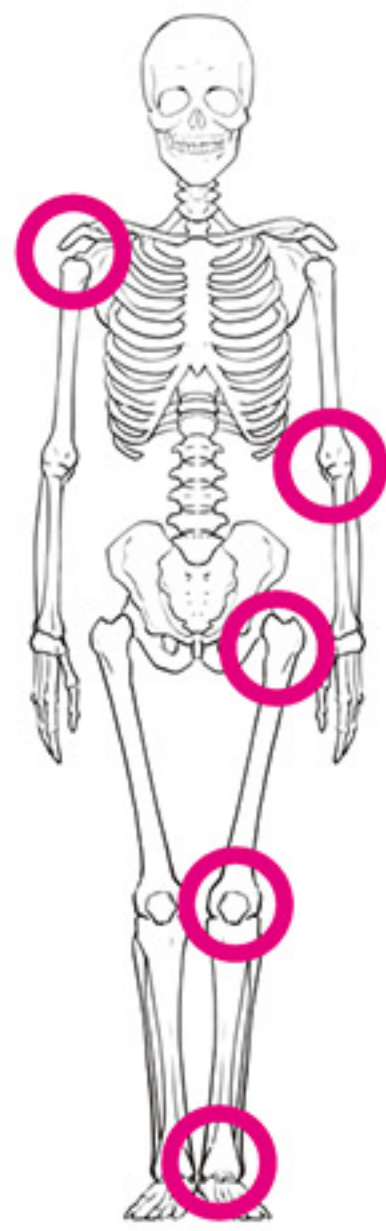
はじめに

アクアスターは「私たちは様々な表現媒体を通して、人々に夢と感動をお届けします」という 企業理念のもと、イラストや漫画、アニメなどのビジュアル表現に強みを持ったクリエイティブとデジタルを掛け合わせたデジタルクリエイティブ事業を展開しています。

本書は「手足を描くのが苦手」「もっと早くうまく描きたい」「いろいろな演出をつけられるようになりたい」といった悩みを持つ人に向けて作りました。イラスト制作年間 6 万点の実績をもとに、40 名を超えるプロのイラストレーターが実践している手足の早描きテクニックをすべて公開しています。

足を描くとき、最も難しいのがポーズやアングルです。本書を参考に練習を重ねることで、早く上手に描くだけではなく、いろいろなタッチを描き分けることができるようになるでしょう。

巻頭に収録した筋・骨格 資料集は、社内で画力アップのための研修に使用しているものです。また、カラーページでは、タッチの異なる作例 15 点を紹介しています。基本をしっかり身につけて、さまざまなシーンやキャラクターを生き生きと描けるようになりましょう。

CONTENTS

002 はじめに

006 筋・骨格 資料集

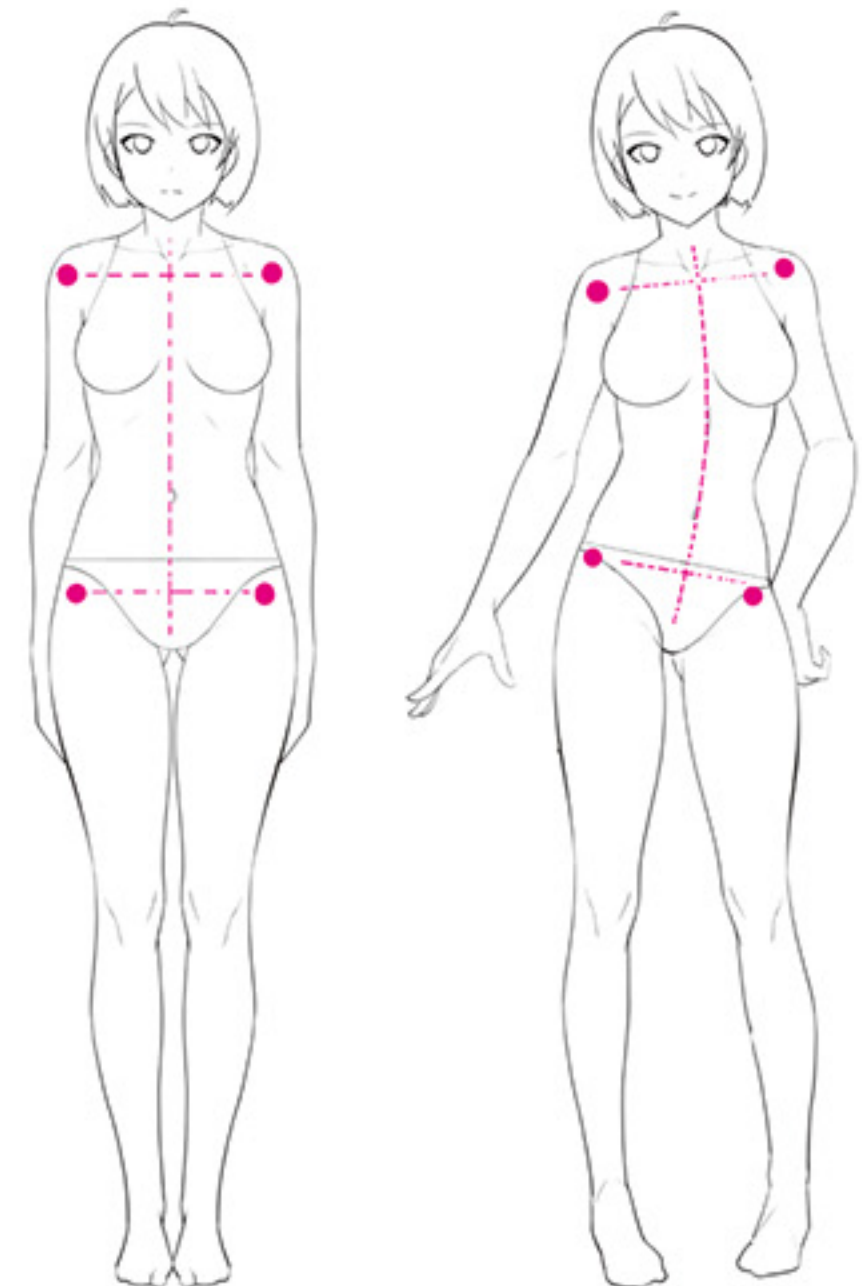
006 全身の骨と筋肉

007 全身と手足の比率

008 手足の比率

010 足の比率と可動域

012 腕・足の付け根

014 重心と関節の位置

016 Column アクアスターの育成プログラム

017 AQUASTAR's Gallery

手と足が映える！
アクアスターの精鋭イラストレーター作品集

033 手の描き方

034 手の基本ポーズ

034 ①開いた手
042 ②握った手
048 ③指を立てた手

054 手の基本動作

054 ①持つ
058 ②握る
060 ③つかまる
062 ④押す
064 ⑤叩く
066 ⑥のせる
070 ⑦掛ける
072 ⑧なでる
074 ⑨指をさす
076 ⑩つまむ
078 手をつなぐ
080 恋人つなぎ
082 ハイタッチ、グータッチ
084 演出を加えた表現
086 手を振る
092 顔に手を当てる
098 腰に手を当てる
100 両手を上げる
102 腕を組む

104 服と手

CONTENTS

109 足の描き方

110 足の基本ポーズ
110 ①立つ
116 ②椅子に座る
120 ③床に座る
124 ④足を組む

132 足の基本動作
132 ①歩く
136 ②走る
138 ③投げ出す

142 もたれる
146 蹴る
150 跳ぶ
154 泳ぐ

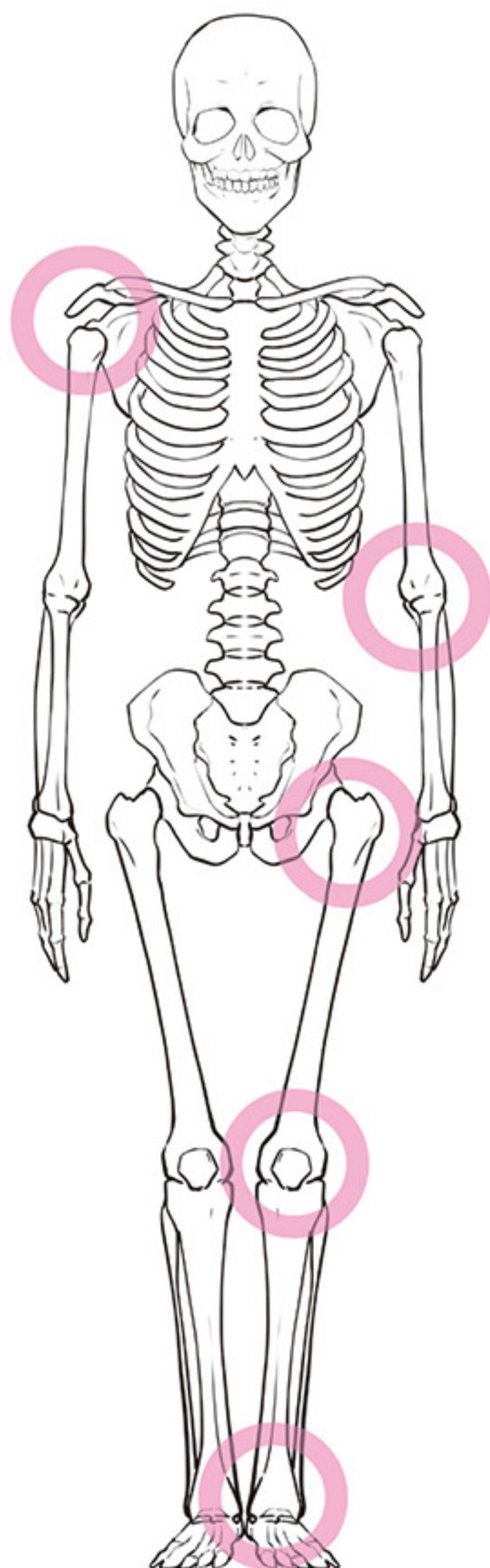
156 足先の基本動作
156 ①立つ
158 ②つま先で立つ
160 ③座る

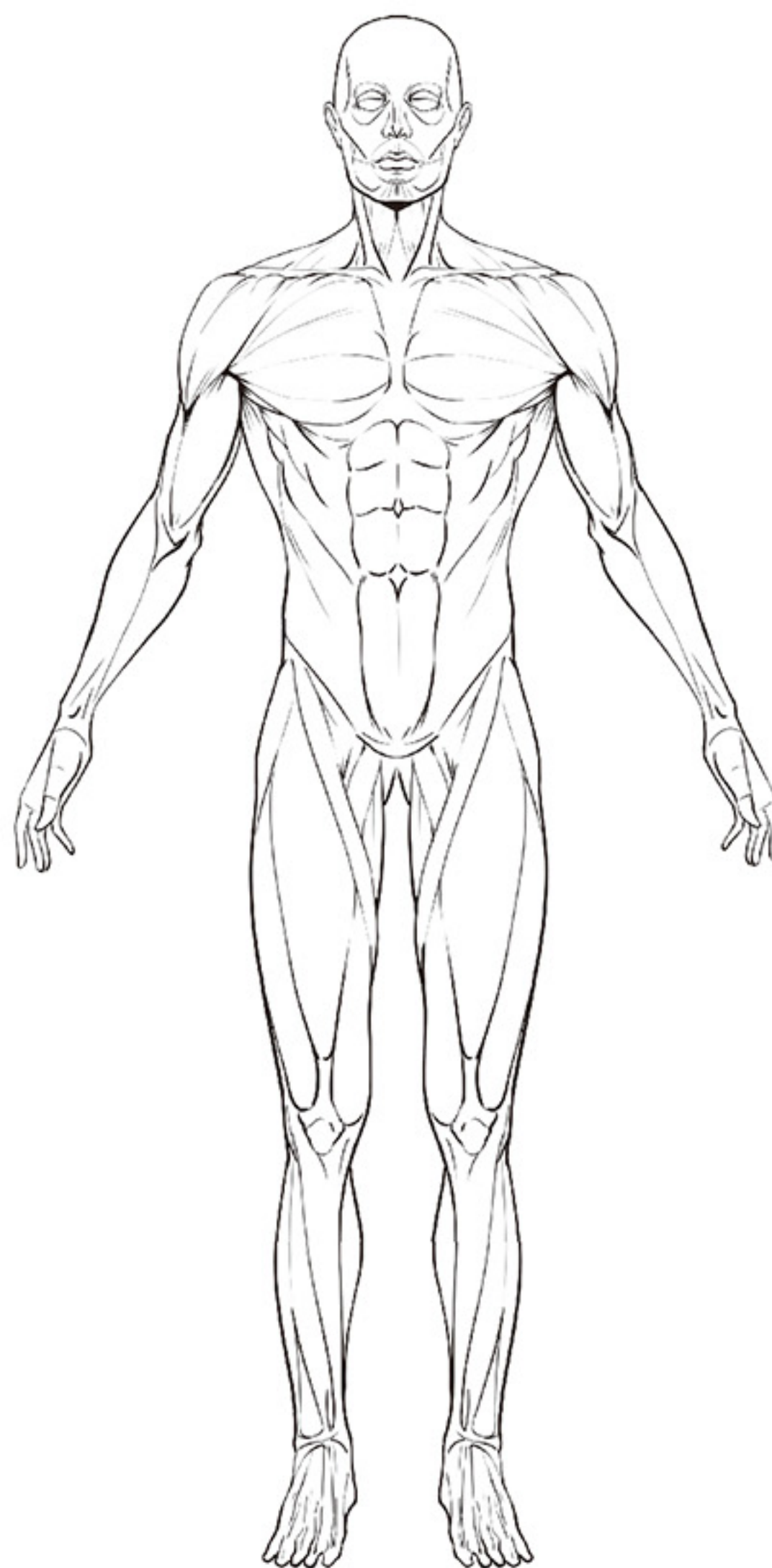
162 服と足
170 靴と足

177 演出

191 おわりに

筋·骨格 資料集

全身の骨と筋肉

骨や筋肉の構造から体の各パーツを理解することが、人体を早くうまく描く第一歩となります。

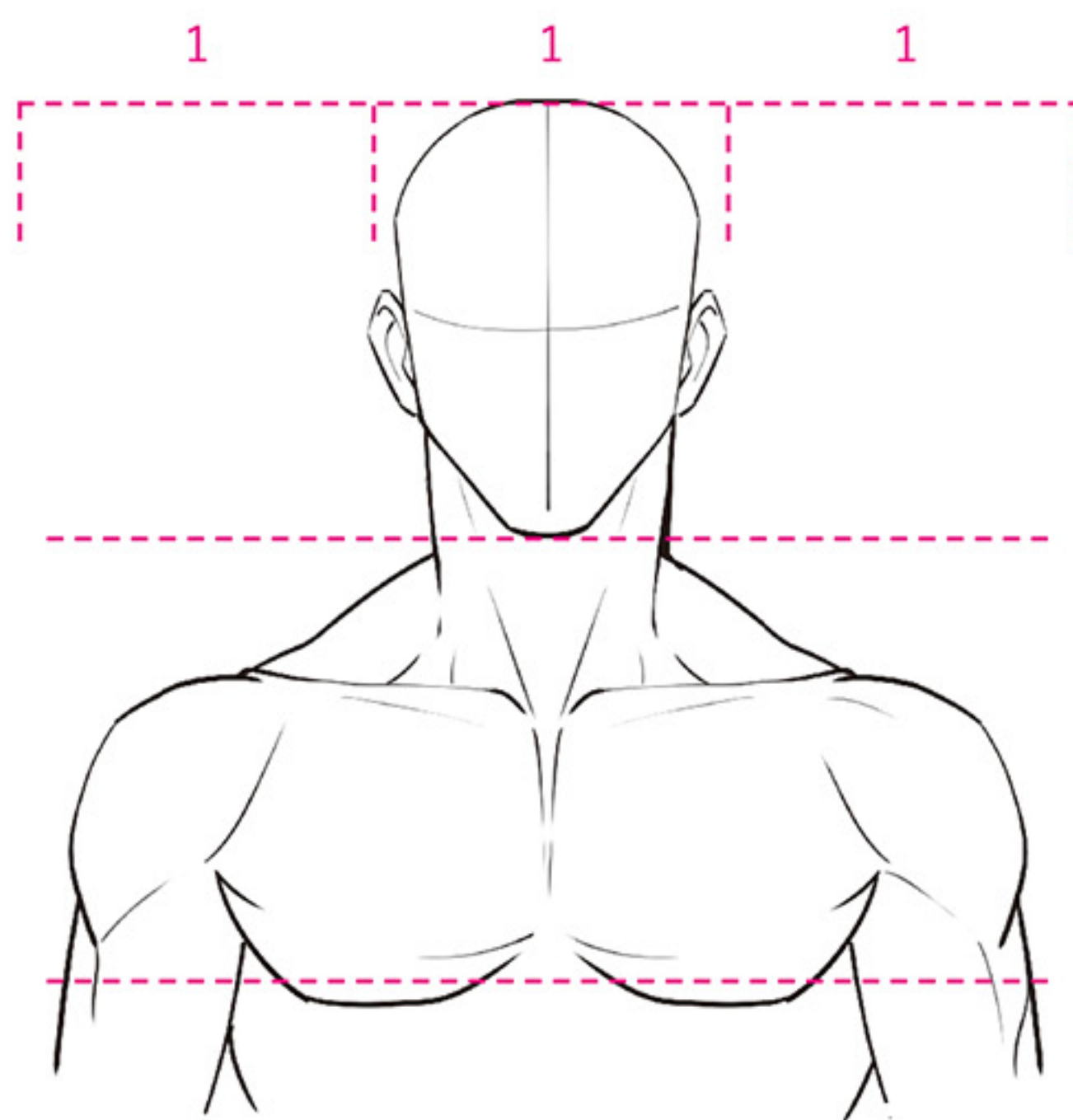
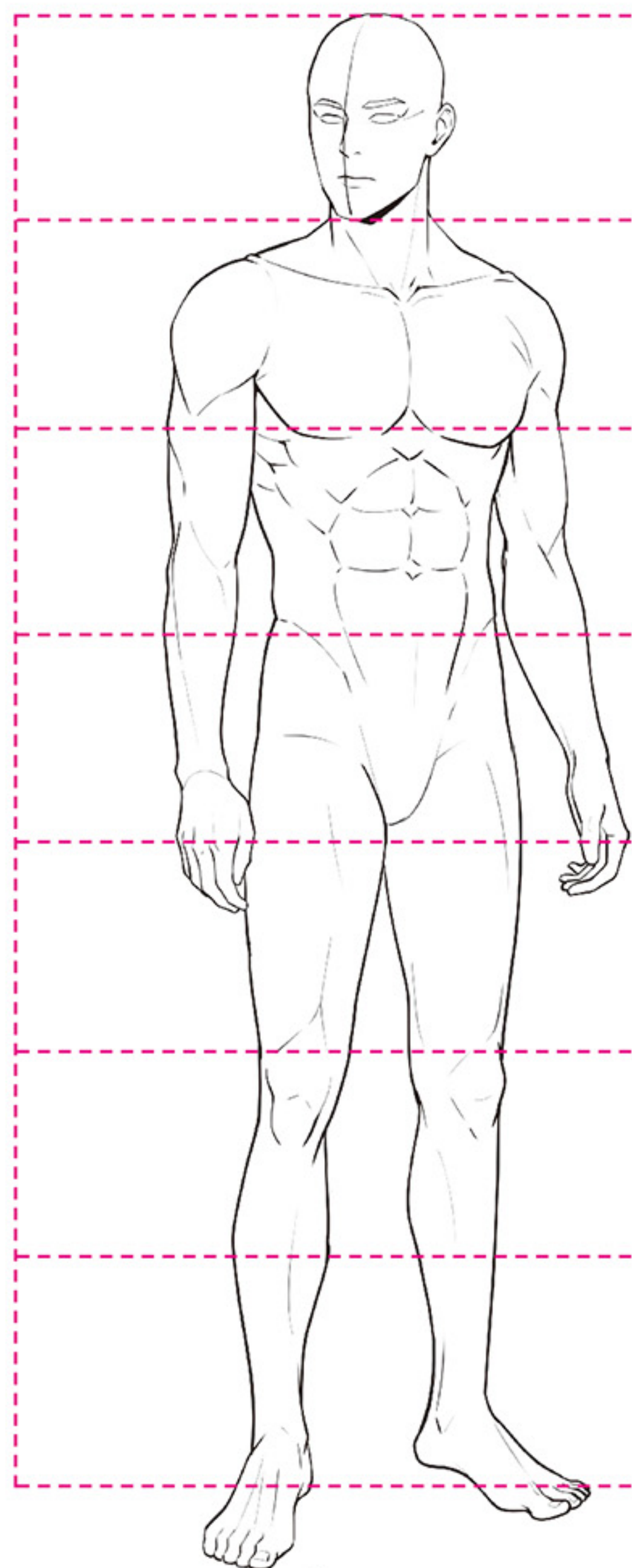
特に関節は体の動きに関わる重要なパーツです。

筋肉の構造はとても複雑ですべて把握することが難しいため、大まかに捉えてから細部を見ていきましょう。

人体解剖図を覚えることで、骨に対する筋肉のつき方を理解できます。人体を理屈で描くことができれば、リアリティが格段にアップします。

全身と手足の比率

成人男性は通常7頭身のプロポーションが多いですが、性別や年齢、体格によっては8頭身や9頭身になることも。

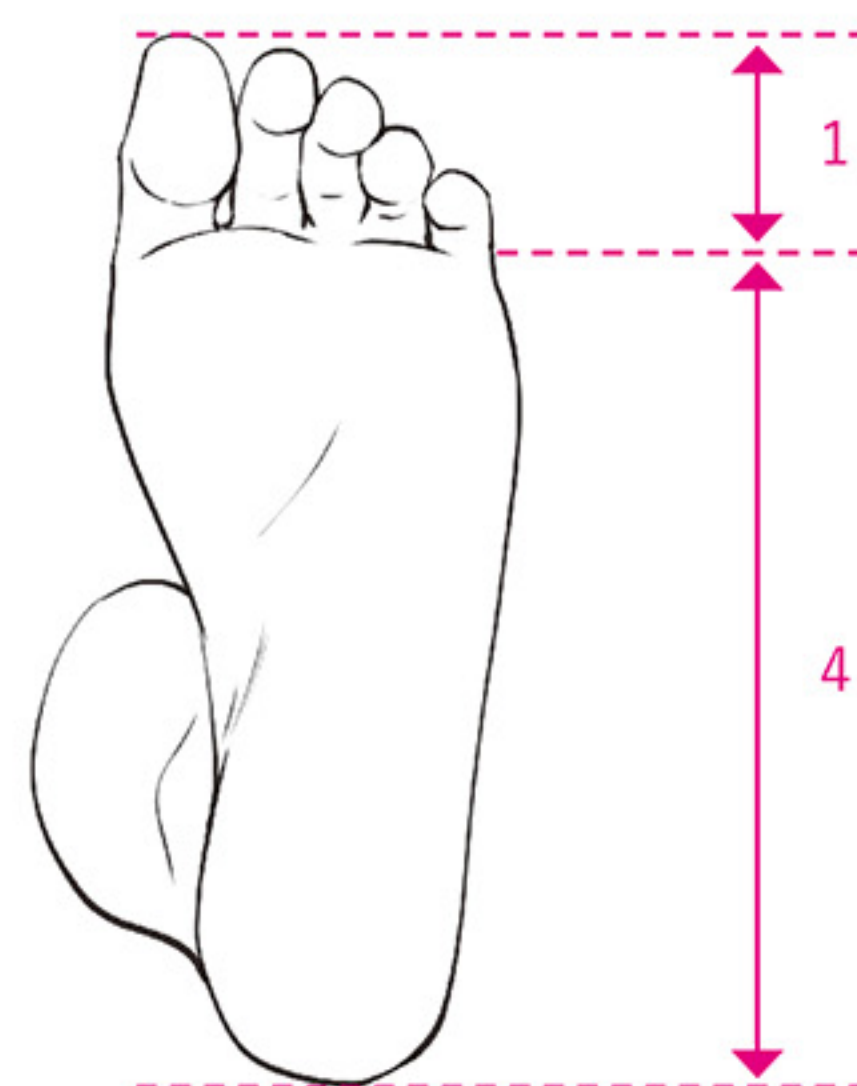
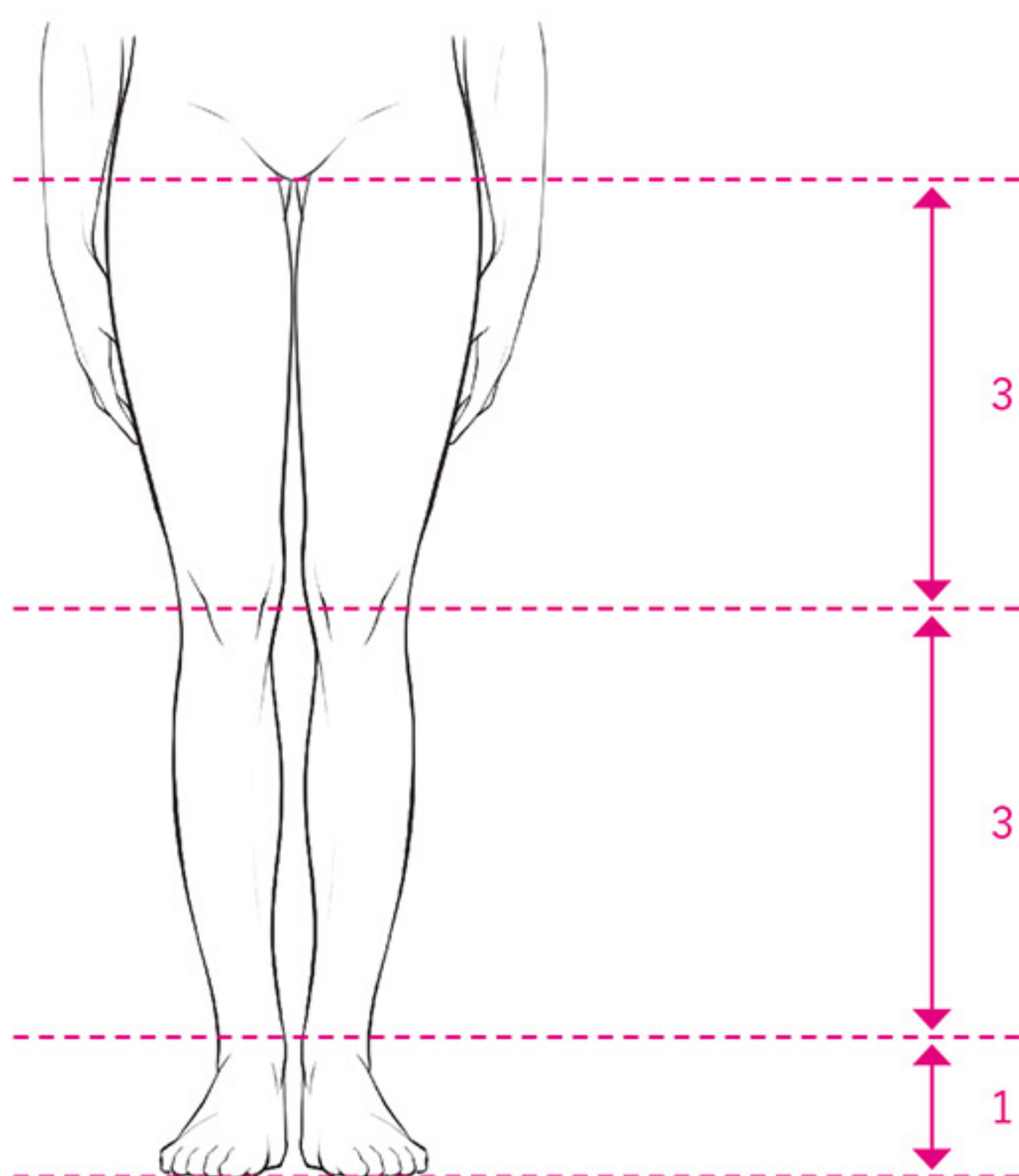
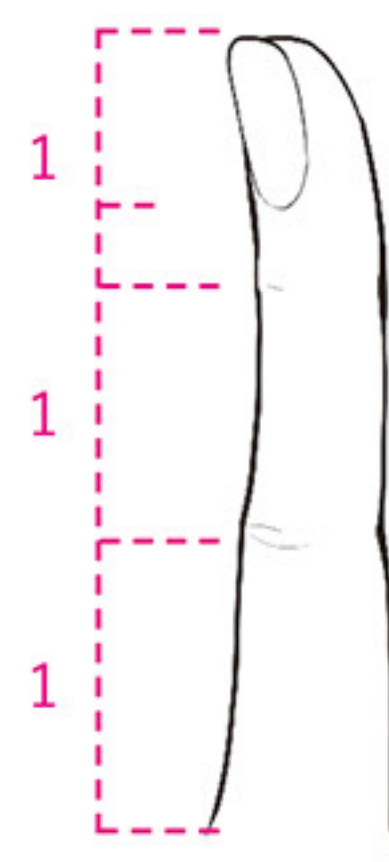
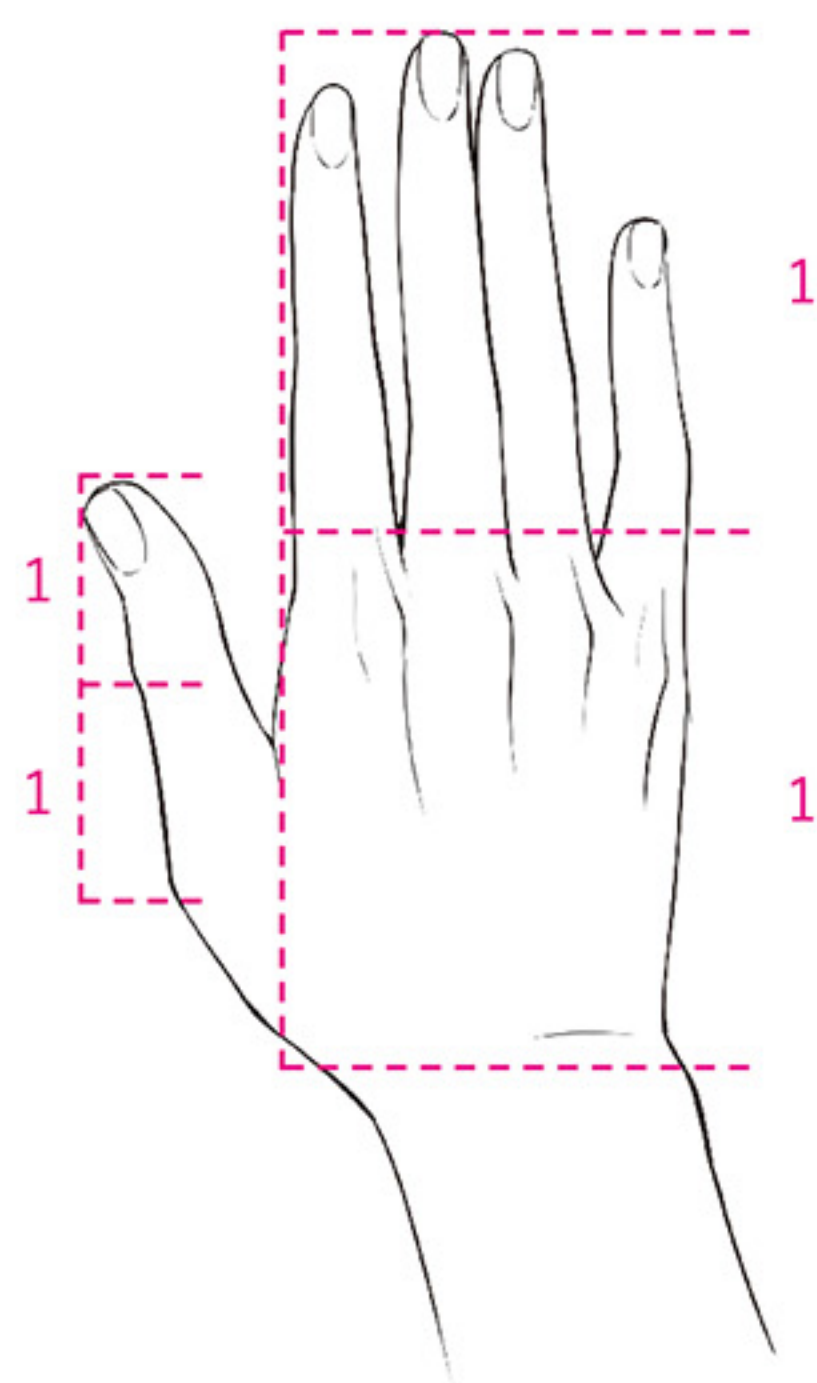
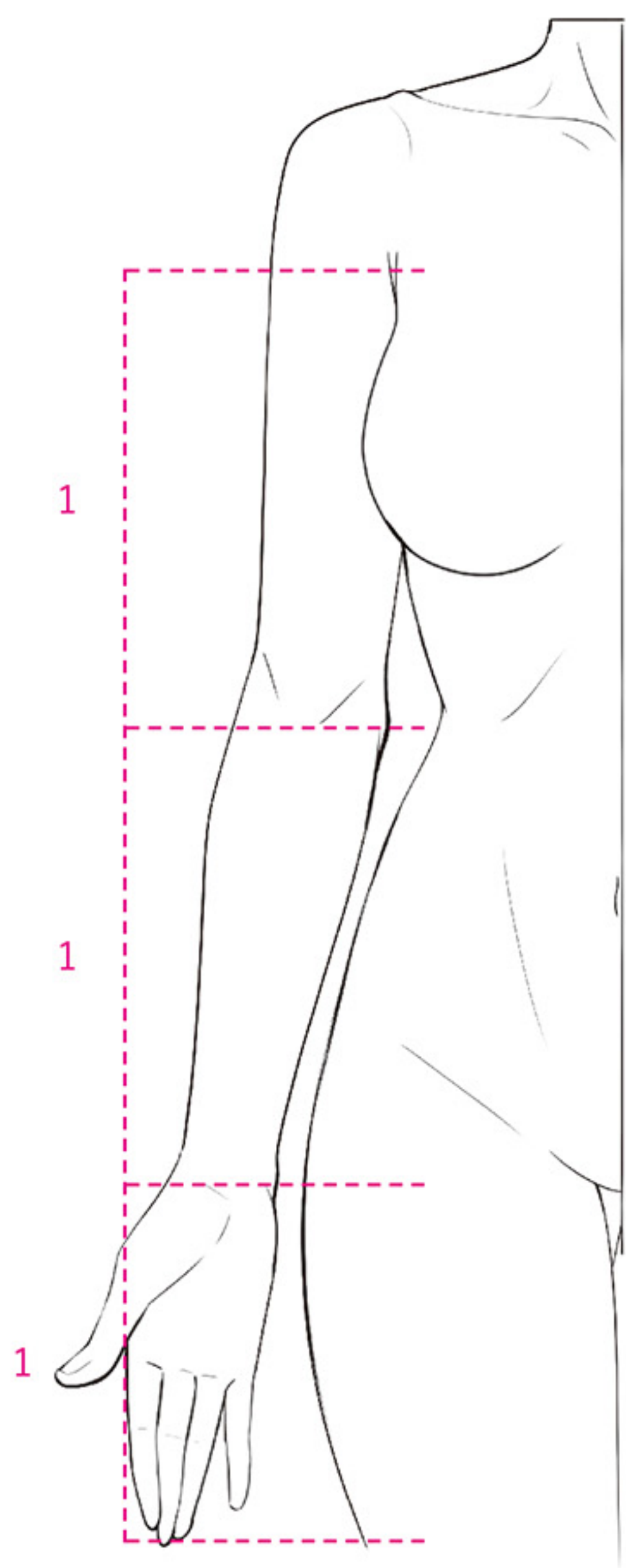
[7頭身の場合]

1　1　1

体の幅は基本的に頭3個分を目安に。ただし幼児や子どもは頭2〜2.5個分にするなど、描く体型によってバランスをとる必要があります。

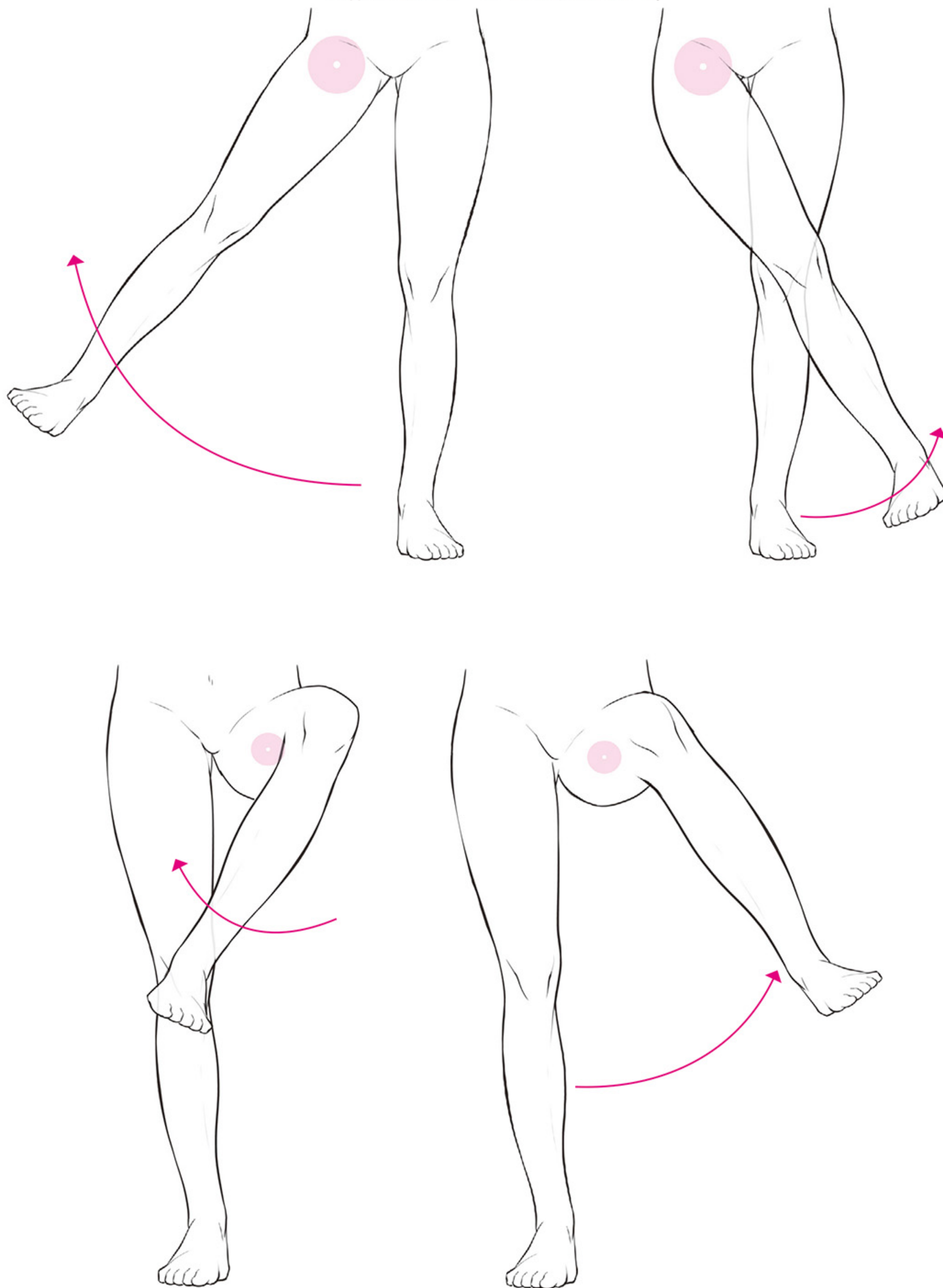
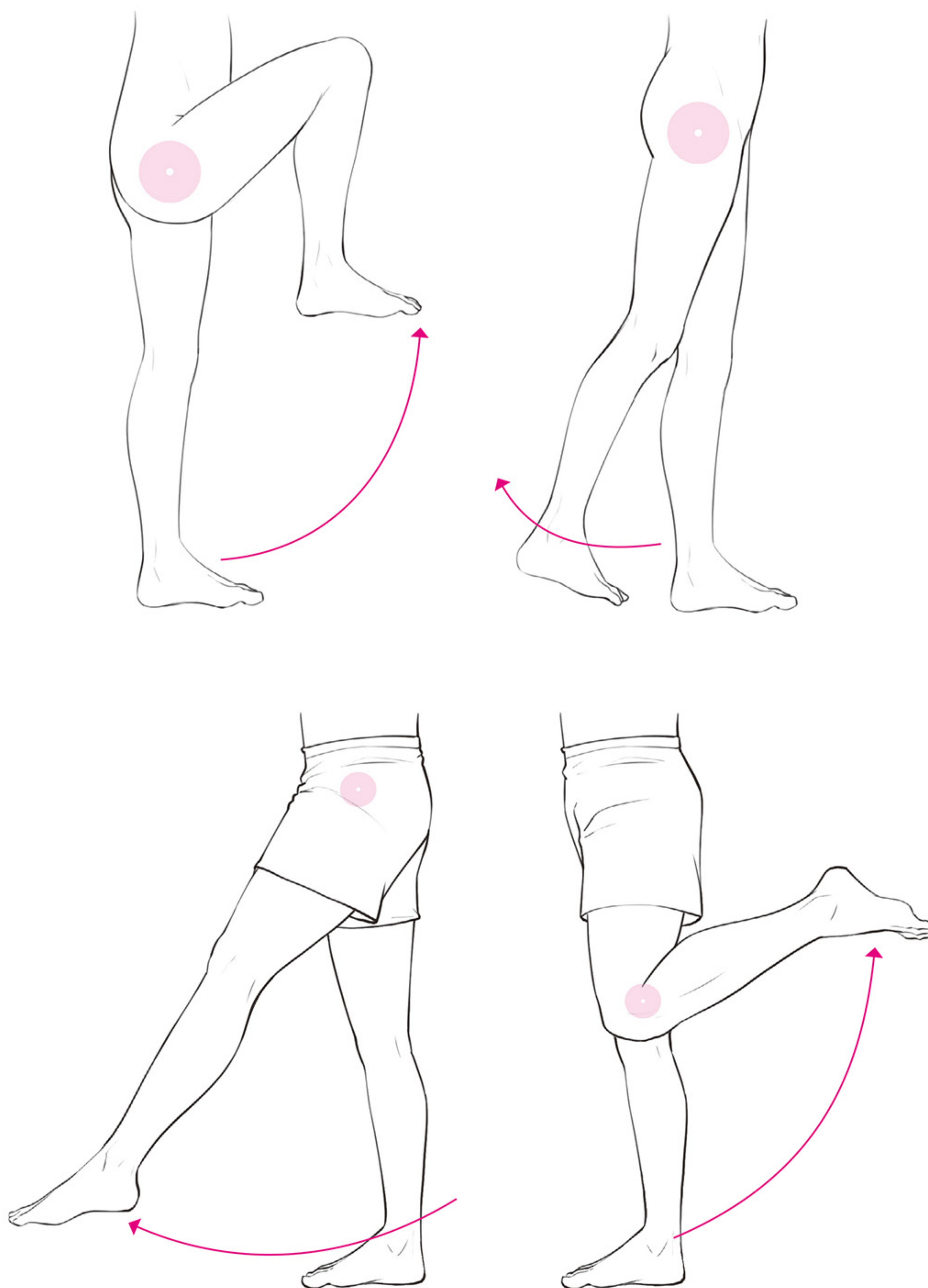
人体として美しく見せるために、顔と手足の大きさや比率にも注意。

手足の比率

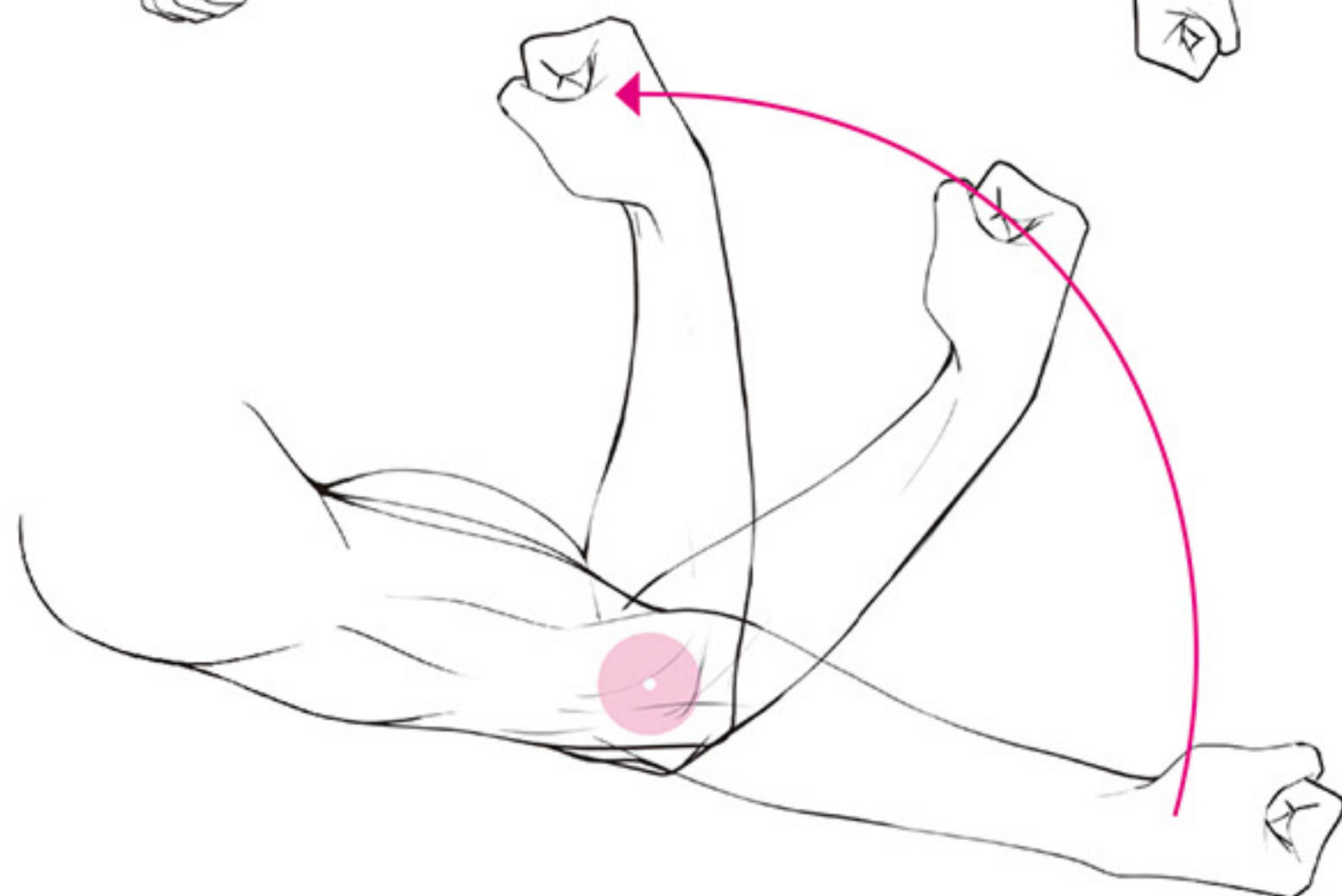
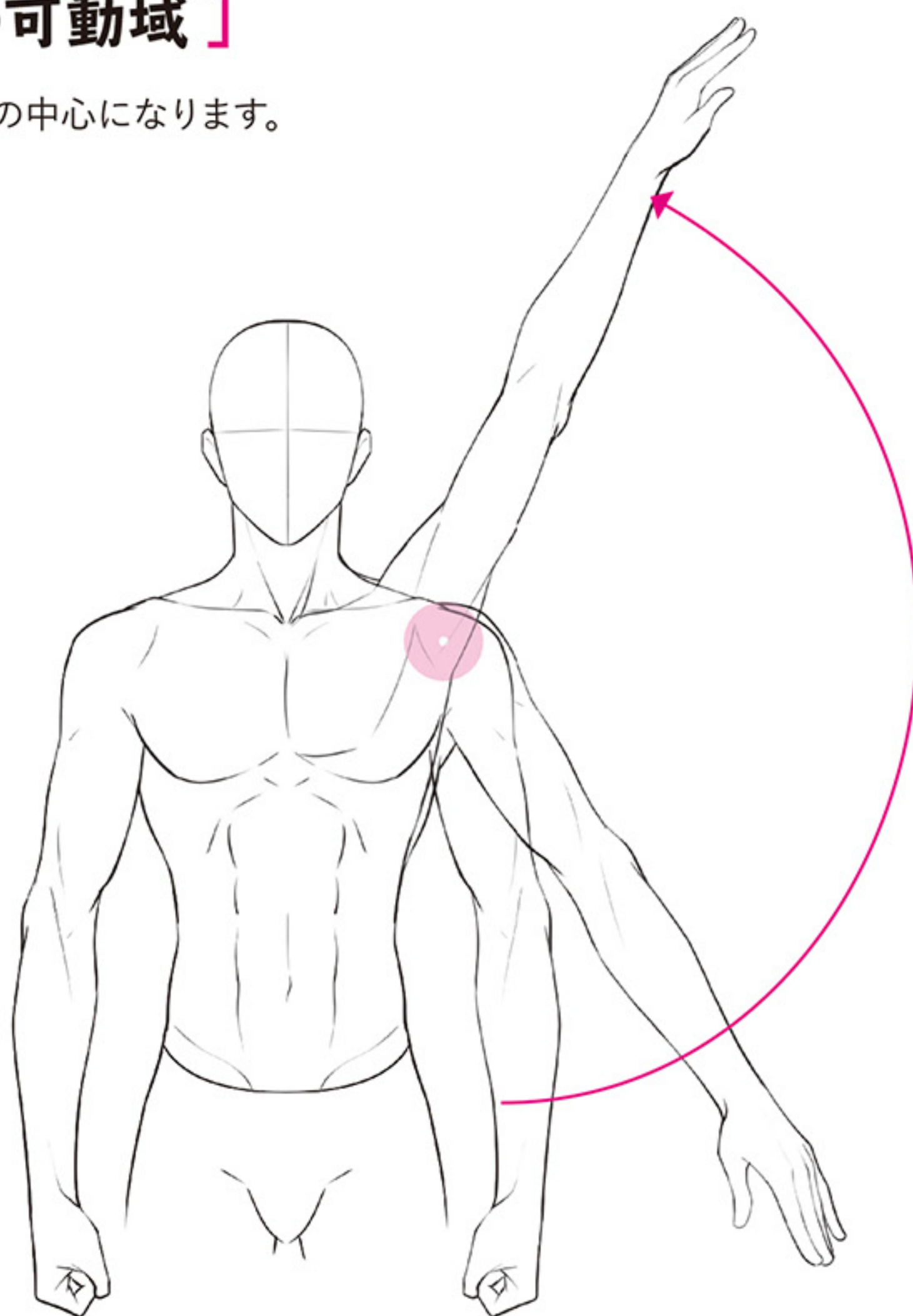
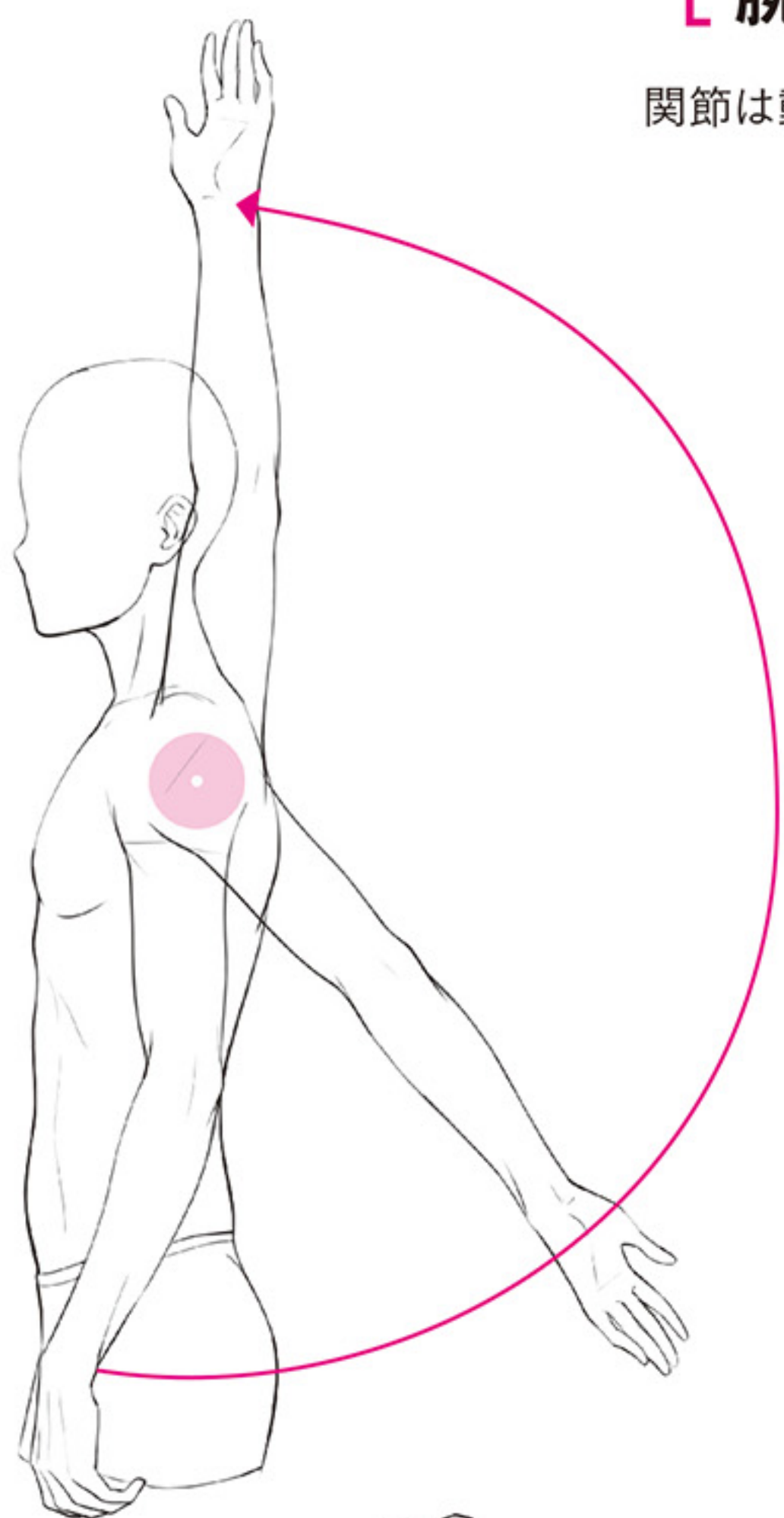
腕や手足の各パーツの比率は1:1になる場合が多いです。まずは全体の大まかなアタリをとり、その2分の1のラインを目安にバランスをとっていきましょう。

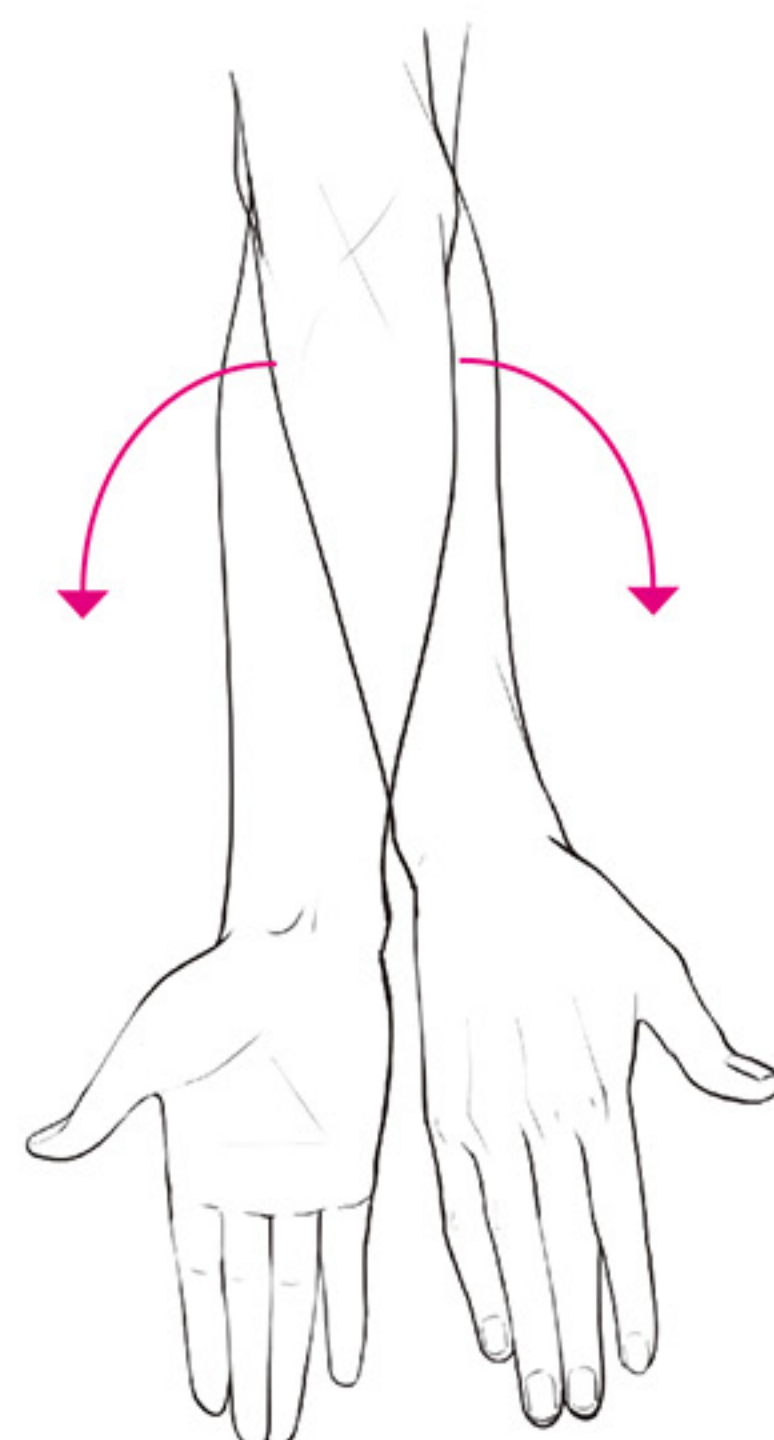
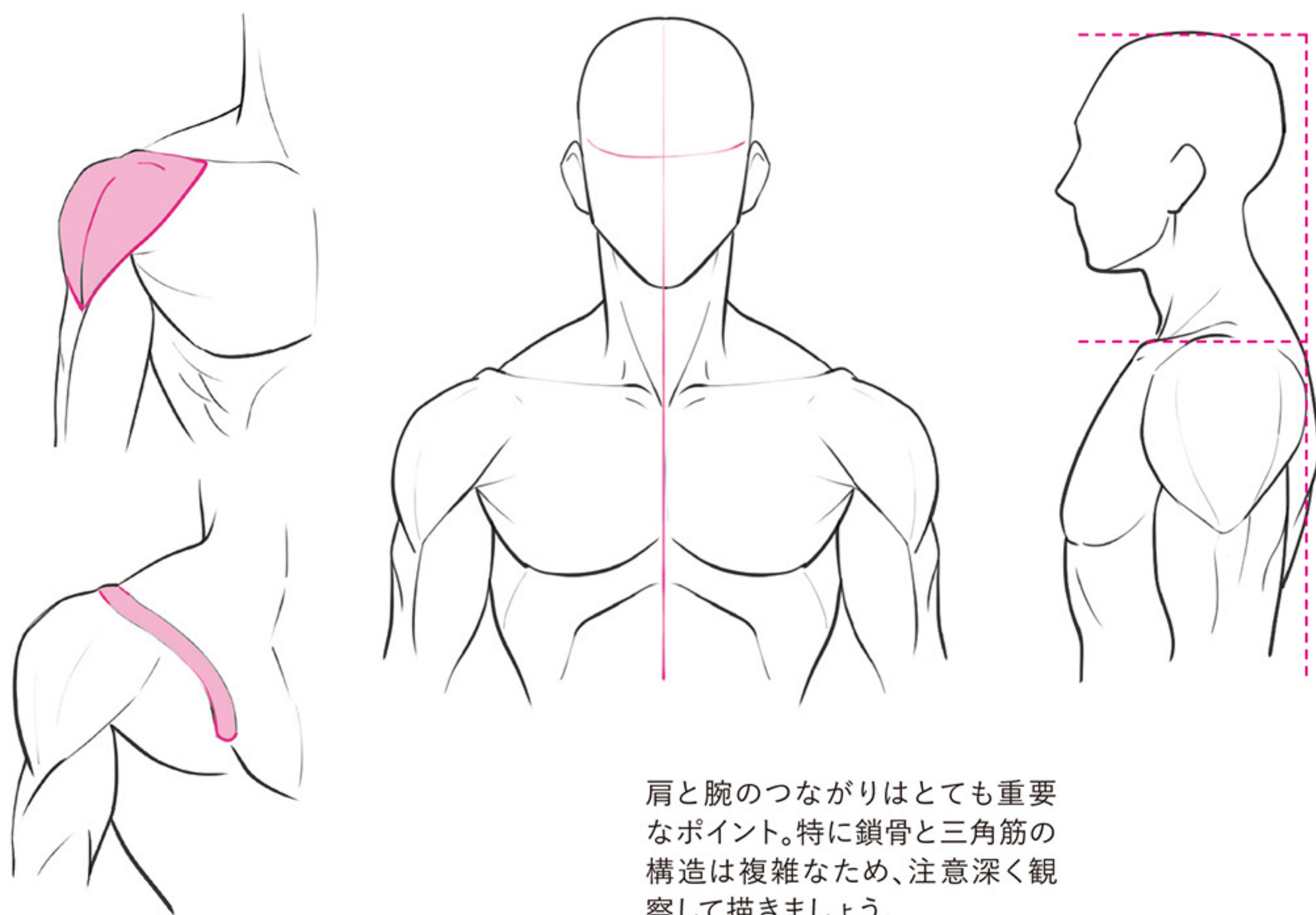
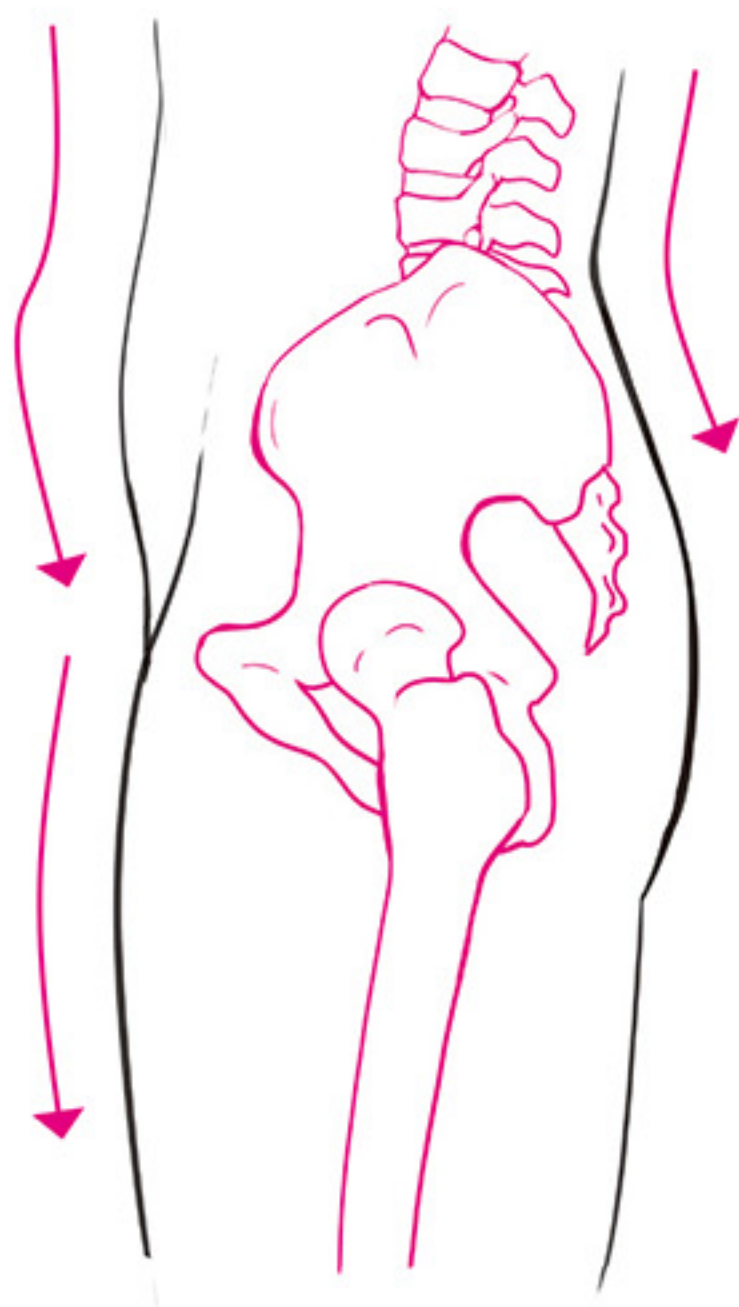
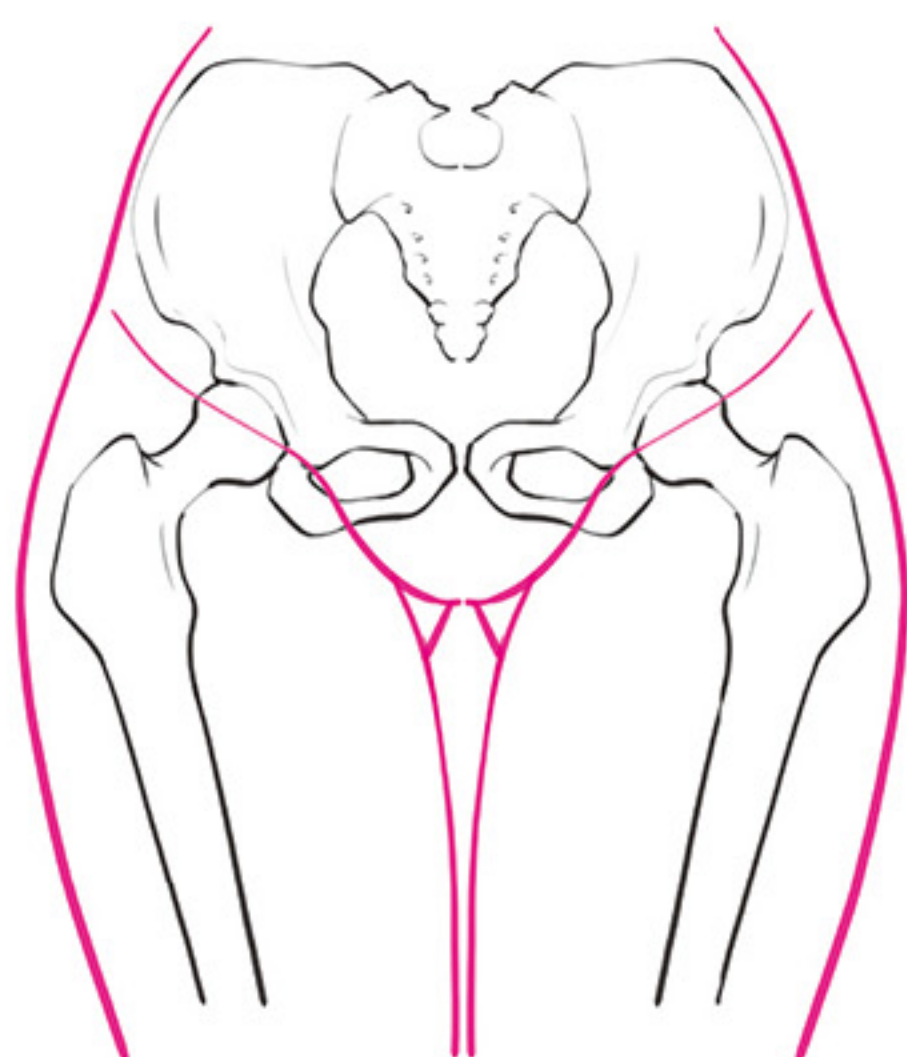
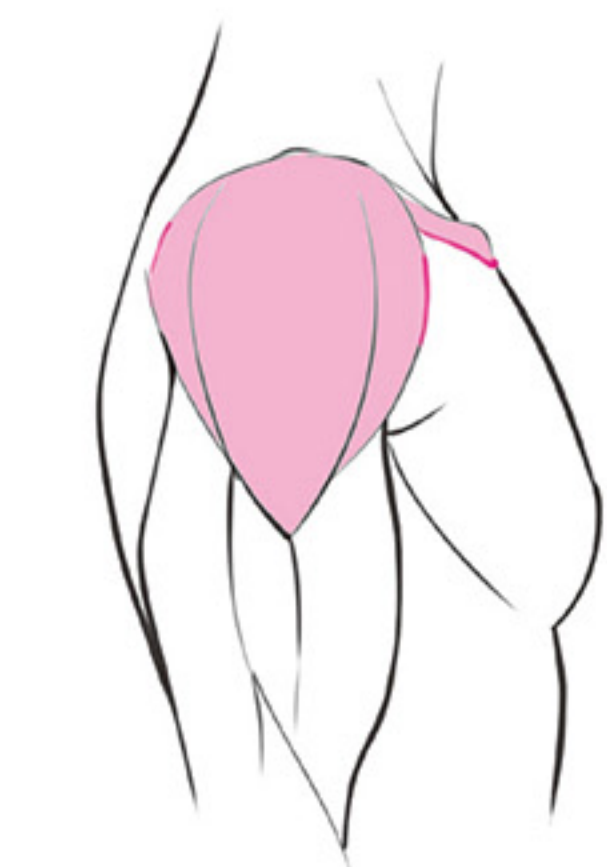
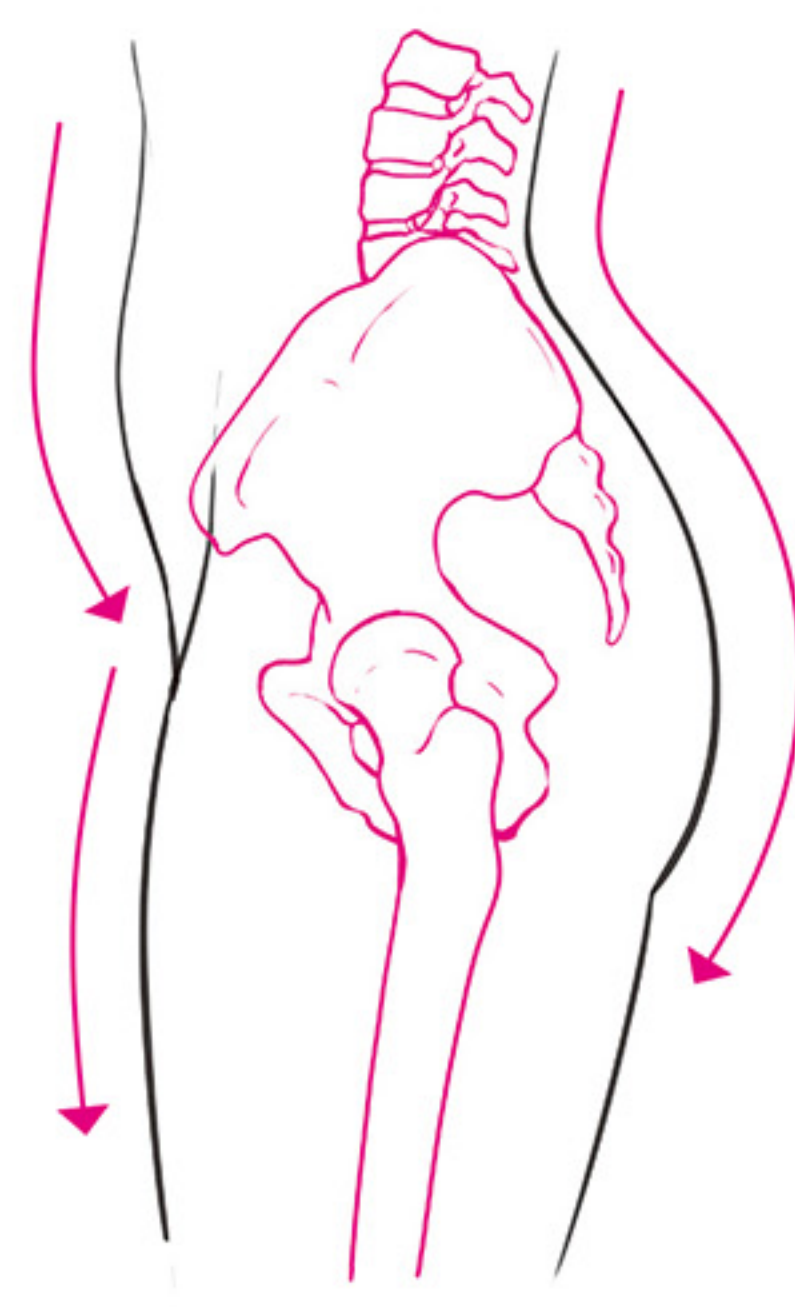
足の親指は他の
4本の指と分か
れています。

各パーツのバランスと比
率を理解することが大切。

足の比率と可動域

動きや角度によって、人体はさまざまに変化します。まずは複雑に捉えすぎず、基本的な人体の動きのルールを理解しましょう。

腕･足の付け根

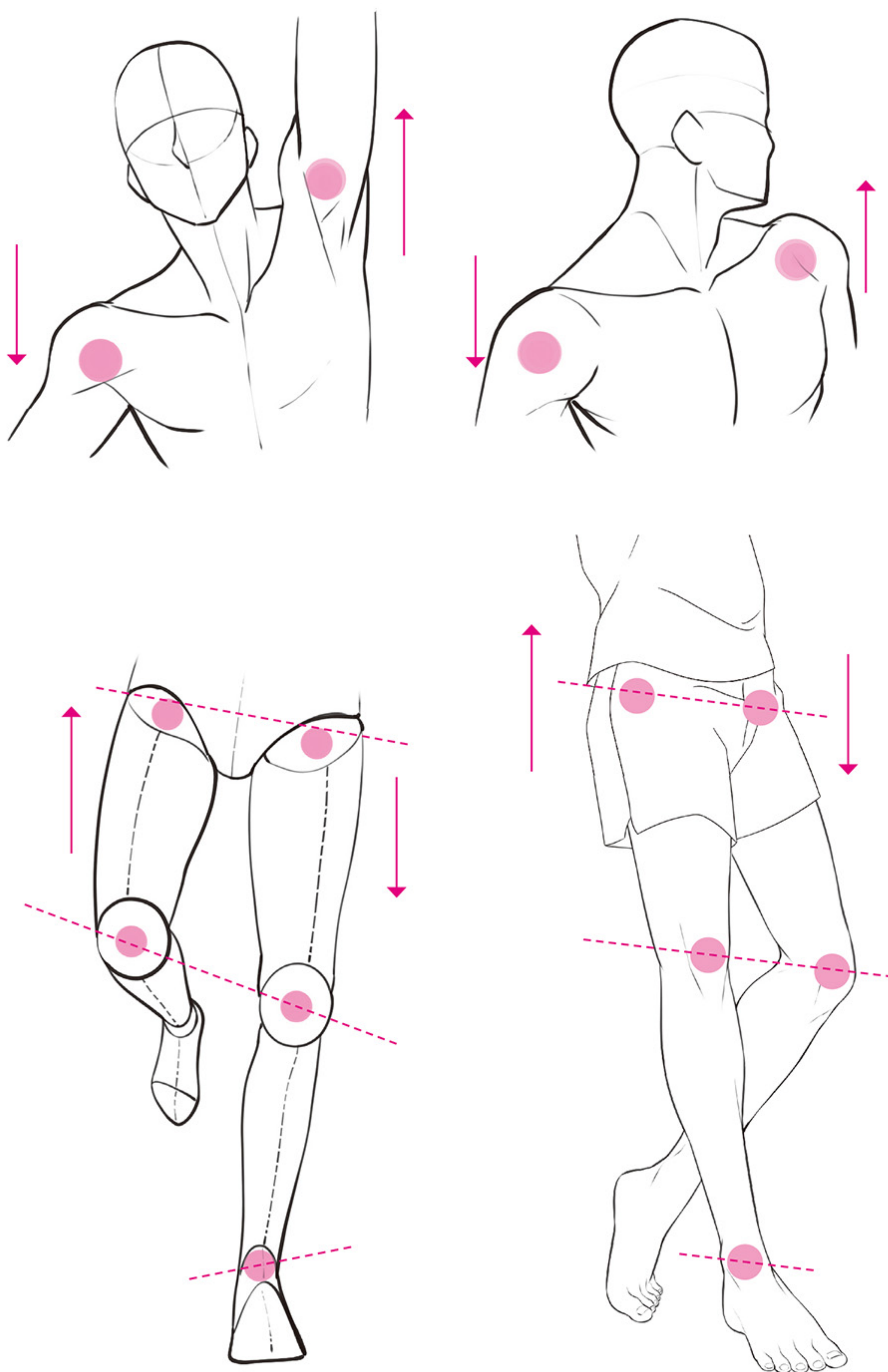
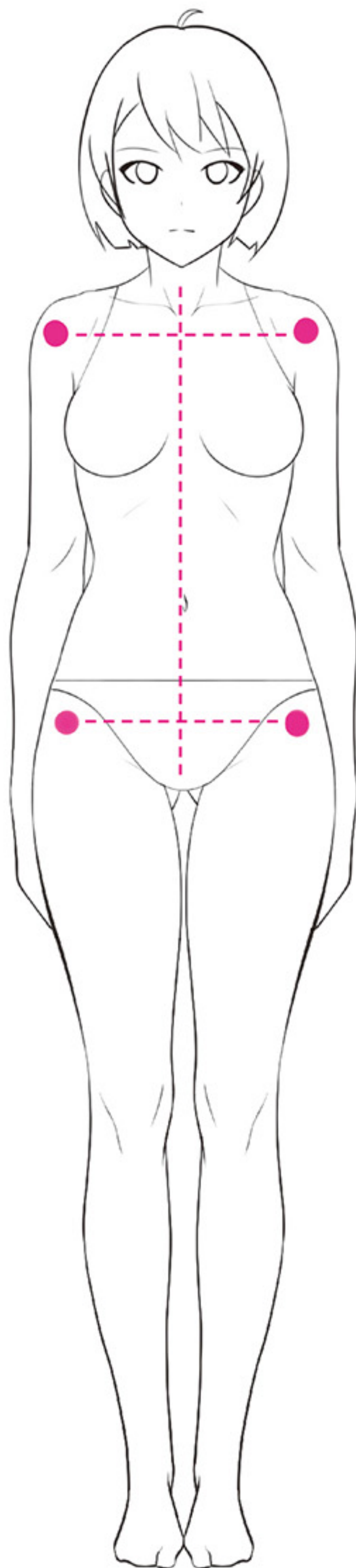
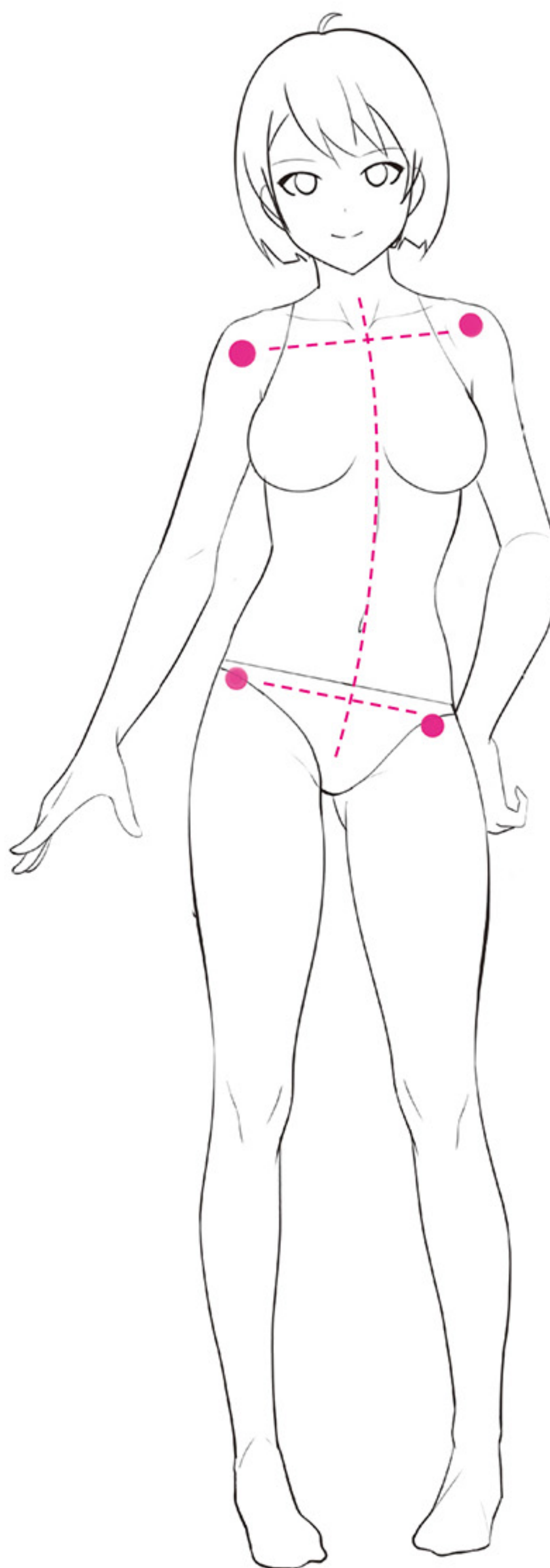
[腕の可動域]

関節は動きの中心になります。

腕を上げても二の腕の長さや肘から先の長さは変わりません。

肘の方向は腕全体の向きや手首から先の向きと連動するため気をつけましょう。

肩と腕のつながりはとても重要なポイント。特に鎖骨と三角筋の構造は複雑なため、注意深く観察して描きましょう。

［ 男性 ］　［ 女性 ］

男性よりも女性の骨盤のほうが少し大きな印象で、シルエットも女性のほうがしっかりと変化があります。

重心と関節の位置

動きや勢いをつけるときは、上下に角度がつきます。両側の関節が水平に並ばないよう注意。

[棒立ち]

[重心を片足に寄せる]

立ちポーズも重心を考え、動きによって
関節の位置関係を調整。

アクアスターの育成プログラム

イラストレーターからアートディレクターへ

アクアスター社内にはイラストレーター、デザイナー、クリエイティブディレクター、エンジニアなど、さまざまなクリエイターが所属。広告のイラストやゲームイラストなど、クライアントからの要望に基づいて制作するさまざまなタッチのイラスト制作点数は年間およそ6万点にも及びます。

イラストレーターからアートディレクターへのロードマップ設定

社内には 40 名を超えるイラストレーターが在籍し、中でもスキルの高いメンバーはアートディレクターとしての役割も担い、キャラクターのコンセプトデザインから品質管理を取りまとめています。

＞ 育成方針・テーマ

～３年間でのアートディレクター育成～

【１～2年目】イラストレーター

・イラスト制作においてのレベルアップに重点を置く
└自身のイラストスキルが高くないと、人の絵は見れない。
次のステップアップへ移行するためにも、
まずは自身が「上手く描ける」ことが必須。

・基礎力育成
└絵コンテ商材はデッサン・パース・スピード・対応力が
バランスよく求められる商材、かつ場数を踏みやすい。
絵コンテノウハウでイラストレーターの基礎スキル育成する

・評価基準＝物量
└数をこなさなければ絵は上手くならない。
まずは人一倍描くことに焦点を当てる。

・意図を汲む
└基本的なこと、当たり前のことだけどちゃんと指導する

→ ステップアップ

【3年目以降】アートディレクター

・品質管理のプロに
└外注からの納品物の品質を即時で判断し、
最短でお客さまに納品できるクオリティにブラッシュアップできる
能力を育む。

・案件担当数
└案件担当数が増えると安定した品質管理・対応力が求められる。
顧客・営業・Dir・外注などとコミュニケーションを図りながら、
円滑な案件進行ができる能力を養う。

・工数管理
└案件の難易度に応じての工数設計ができる。
進行管理メンバーと情報共有し、外注費・工数等の原価管理を行う。

・提案案件・新規トライアル
└受託業務以外に自身で案件を獲得する姿勢・意識を養う。

AQUA Copyright © AQUA Co., Ltd. All Rights Reserved. 2

＞ 育成方針・テーマ

イラストレーターのステップアップ

イラストレーターからアートディレクターへステップアップするための
3年間のロードマップ

①新卒育成の環境共通化。案件担当数字＜物量・スキル評価。
②2年目(早くて1年目4Q)に適性を考慮し、異動。チーム内の専門スキルアップ。
③3年目以降は外注品質管理などのAD業務をメインに生産性アップを軸とする。

新卒1年目	新卒2年目	新卒3年目
★共通育成期間 ※詳細別途資料	広告イラストレーター →	広告AD
	ゲームイラストレーター →	ゲームAD
・基礎スキルアップ ・絵コンテ業務 ・アニメIP業務	・制作担当目標 ・業務スキルアップ ・品質管理業務(ADサポート)	・制作担当目標 ・品質管理業務(AD) ・工数、利益目標

共通のスキルチャートを用いて、スキルレベルの可視化と目標管理を行う(３年間)

AQUA Copyright © AQUA Co., Ltd. All Rights Reserved. 3

専門指導者による育成と年間スケジュール設定

カテゴリ別の技術チャートや年間スケジュール表を用いた育成プログラムによって、イラストレーターのスキルレベルの可視化と目標管理を行っています。

技術面だけでなく、プロとして必要な仕事への取り組み方なども専任の各指導者が中心となって教育。基礎スキルを上げ、クライアントワークを通じて経験を積むことで、イラストのみならずプロジェクト全体のクオリティを管理するアートディレクターとしても活躍する人材を育成しています。

＞ 指導者の留意点・各指導分野の目的

・自身の成長を感じさせる
→「できるようになったこと」「どうすればもっとできるようになるか」を明確に伝える

・スキルアップに対しての自主性を育む・自主課題の推奨
→スキルチャート・物量表を共有することによって競争意識を持たせる
→自主課題に関してのFB時間を定例で設ける。スキルチャートでの＋◎の評価をつける
※指導者側から課題を与えるのではなく、自ら課題を見つけて解決する姿勢を身につけさせる

・各種FBに関しては、一方的になりすぎないよう注意。
必ずメモ取りを徹底し、本人がきちんと理解できているか反復確認をさせる。指摘に対しての意図を説明する・理解させる。
また、一度のチェックバックは簡潔に行う（課題点を一つ一つ確実にクリアさせていく）

・返事、報連相、当たり前のことをきちんとこなす

・制作における参考資料を必ず探させる

レクチャー	担当A	・商材に捉われず、イラストの基礎部分のスキルを教える （デッサン(素体)、絵作り、タッチ寄せなど）
通常案件時のチェック	担当B	・スピード重視で、納品レベルまでクオリティを上げることに留意 ・クオリティの最低ラインを徐々にあげていく
課題FB	担当C	・通常案件内で教えきれなかったテクニカルな部分の補足 ・対象の新卒の弱点に応じて指導 ・クオリティの最高ラインを徐々にあげていく
技術以外（仕切り等）	担当D	・顧客対応、案件の回し方について指導 ・基本的にはOJTで教えていく

AQUA Copyright © AQUA Co., Ltd. All Rights Reserved. 4

＞ 年間育成スケジュール

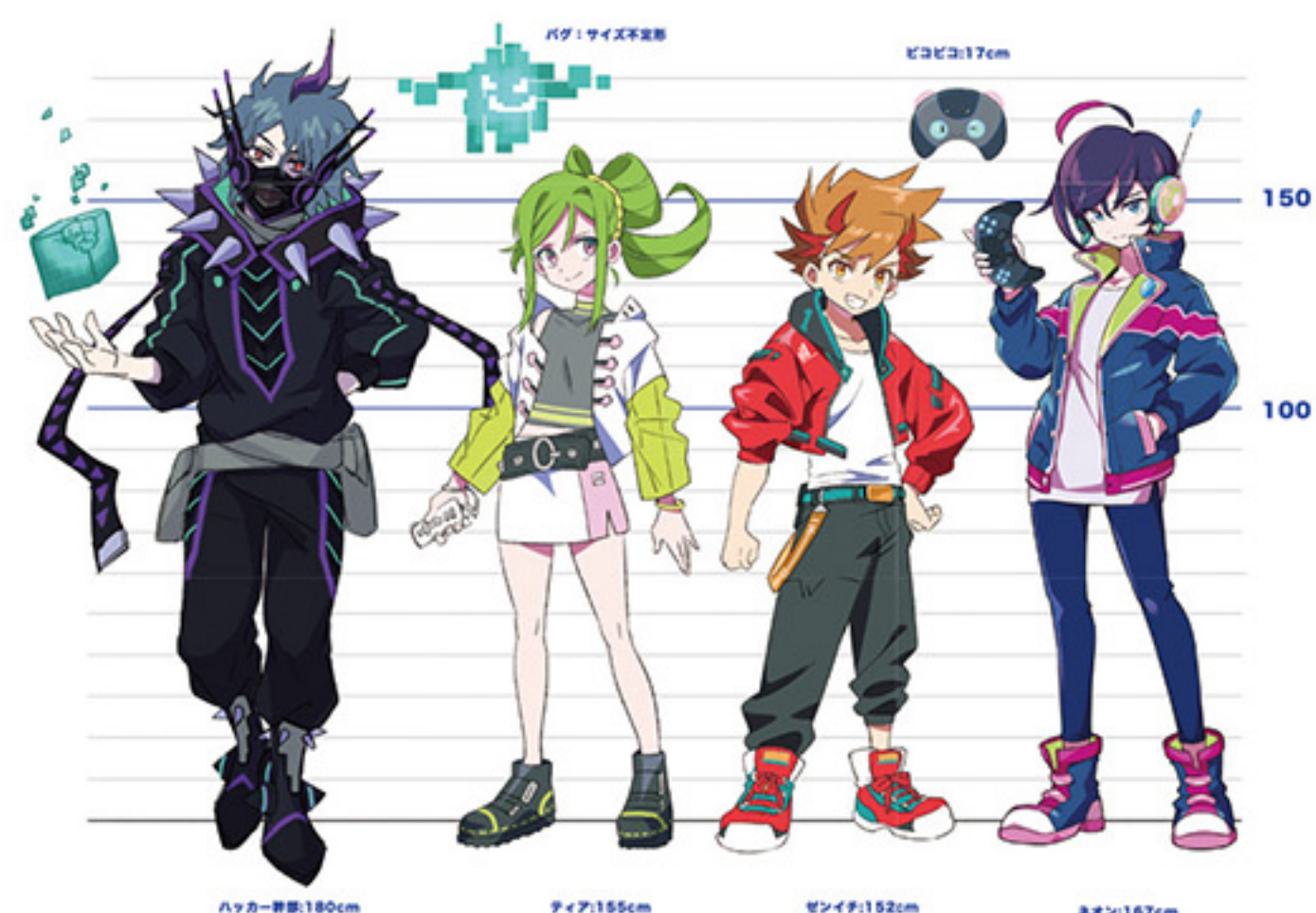
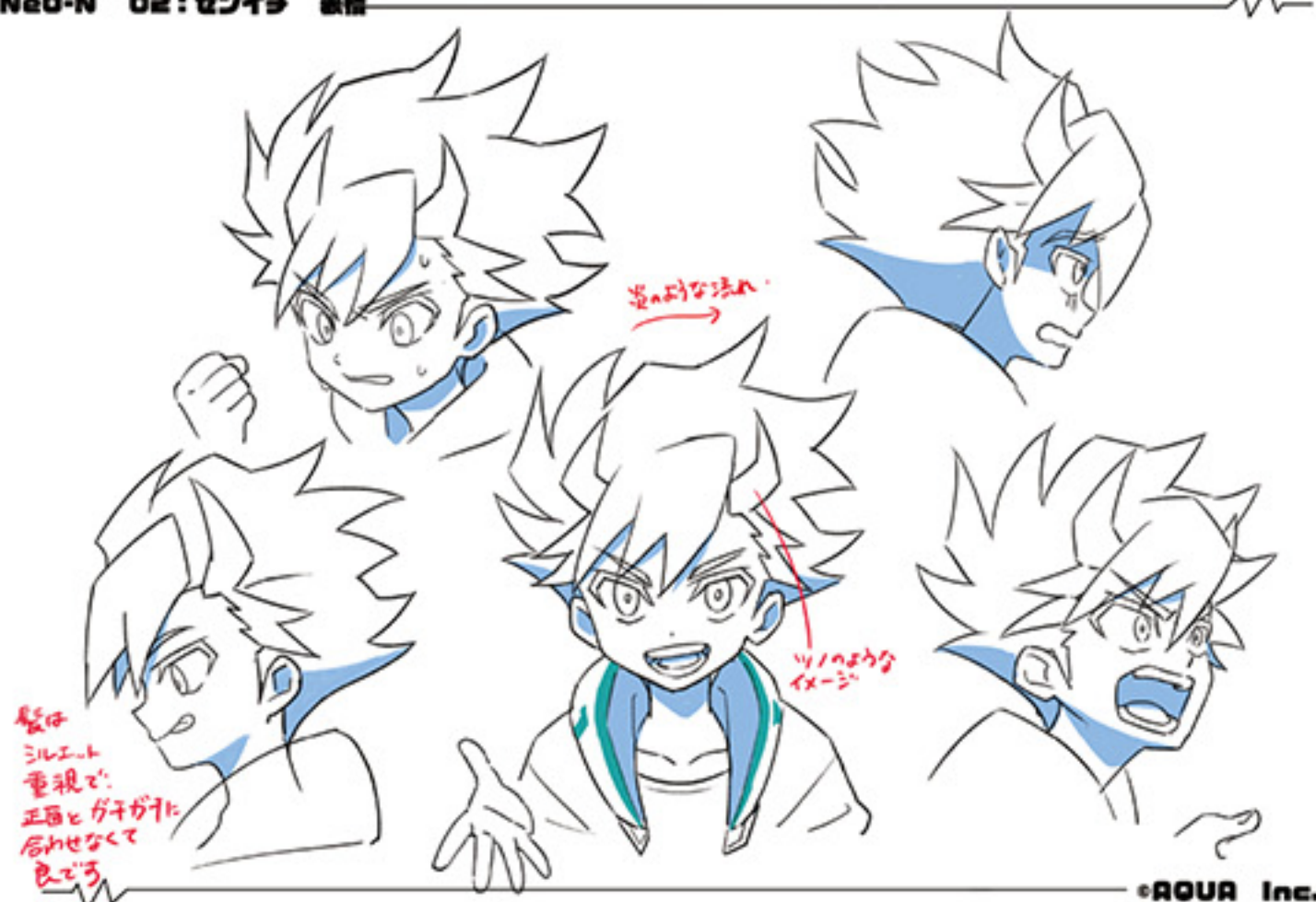
1Q		2Q	3Q	4Q
5月	6月	7~9月	10~12月	1~3月
土台づくり		案件投入	案件担当開始	仕上げ期間
初級レクチャー	商材特化課題	9月：他ユニットお試し／中級レクチャー	テスト	上級レクチャー
		基礎力課題(通年)/コンテスト(Q1)		
場数をひたすらこなす				目標到達
素体課題(一定量) レクチャー・共通課題期間 プレゼン商材特化課題		課題(週単位で出題) 案件投入(先輩の案件に描き手として参入) 物量目標設定 他ユニット案件連携(短期)	物量目標設定 案件担当目標設定 年末テスト	案件担当目標設定 ２年目以降の仮配属開始(ヒアリング)

AQUA Copyright © AQUA Co., Ltd. All Rights Reserved. 5

NEON

ネオン

-NeO-N-　作品紹介

株式会社アクアスター発の、esportsを題材としたYouTubeホビーアニメ。主人公「ネオン」の活躍をストーリー形式で描きながら、esportsの楽しさと、その中にある礼儀やロマンを視聴者に伝える内容となっている。

「主人公ネオンのキャラクターデザイン」
電子世界に住むプログラムで、esports上の上級者向けコーチングCPU。最強のプレイスキルを持っているが、現在はスキルの大半を奪われてしまっている。プレイヤーを導く存在として、誰からも尊敬されるエリート感のあるデザインに仕上げている。

2021年6月よりYouTube「エレスポチャンネル」で配信開始！

AQUA STAR

1991年、絵コンテ制作会社としてスタートしたアクアスター。現在はイラストを始めとするビジュアル制作のほか、デジタルマーケティングやインタラクティブコンテンツの開発なども手がけています。東京・築地の本社ではたくさんのイラストレーターが切磋琢磨しながら業務に励んでいます。

a.d.g.真剣に目の前の仕事に打ち込む制作担当のスタッフたち。b.「広場」と呼ばれるスペースでの打ち合わせ風景。c.オフィスの一角に設けられた「衣装部屋」「小道具棚」「撮影ブース」。描きたいポーズやシチュエーションの資料が見つからないときは、自分たちで写真資料を撮影。e.東京・築地にある本社オフィス。営業、ディレクター、制作の3区画をゆるやかに配置。f.画集、美術解剖学の専門書、描画のための技術書、ソフトウェアのハウツー本などが並ぶ社内のライブラリー。現場の声を反映しながら、少しずつ蔵書を増やしているのだそう。

手

の描き方

ノリで描いてしまうと一気に説得力が
なくなってしまうパーツ。
必ず演技をつけた自分の手を参考にしています。手首や
手の甲の骨の表現で絵のカッコよさが決まる場合も
多いので、中の骨も意識して作画しています。

キャラの性格や感情、
シチュエーションを魅力的に見せる重要な部分。
ふだんからいろいろな作品の手だけを集めた
資料を独自に作り、よりよい手の形を研究しています。
制作時はコンセプトに沿った手のポーズや
配置になっているかを確認。

動きが不自然に
ならないようにするため、
自分で同じポーズを撮影し、
それを資料にして描いています。
ただし自分の手は形が悪いので、
モデルの写真などを参考にし、
そこにイラスト的な大胆な表現を追加。

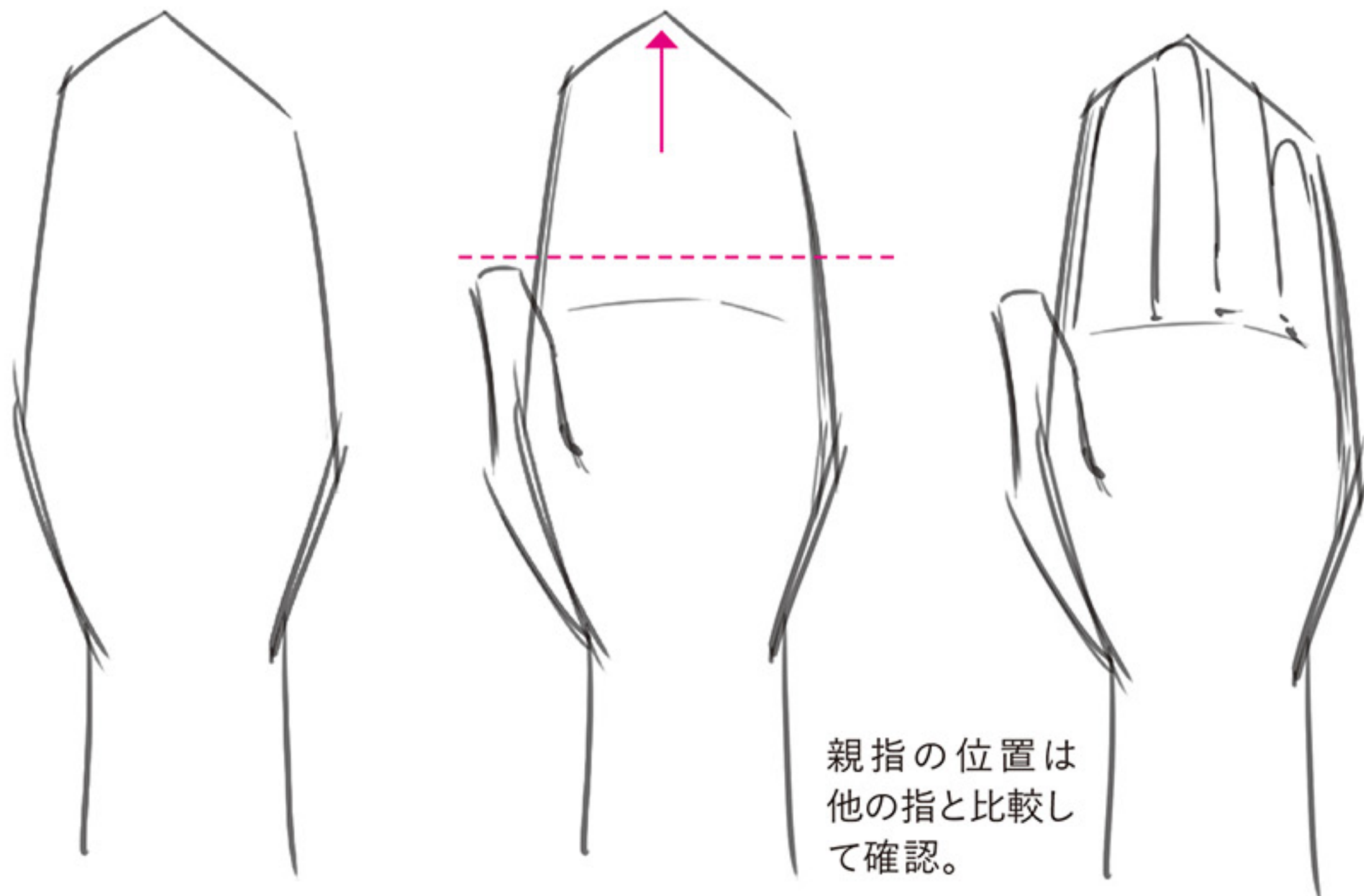
指の太さや長さでキャラを出せる部分でもあるので、男女や年齢で描き分けたり、
色っぽさを出せるように注意しています。

手 Hands の基本ポーズ 01 開いた手

完成まで 15 min.

それぞれの指の長さや比率をざっくり意識して描いていきましょう。

中指がいちばん高い位置にきます。

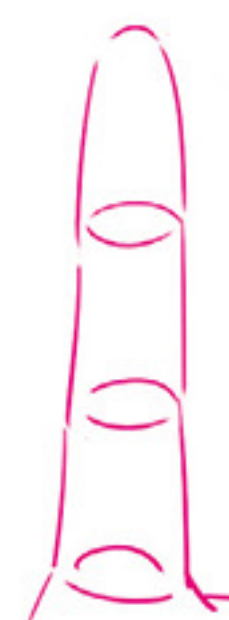
付け根のアーチや、指の太さの均一さを意識して描いていきます。

親指の位置は他の指と比較して確認。

小指にかけて、付け根のアーチが少し下がります。

母指球の膨らみは、手のひららしいポイントになります。

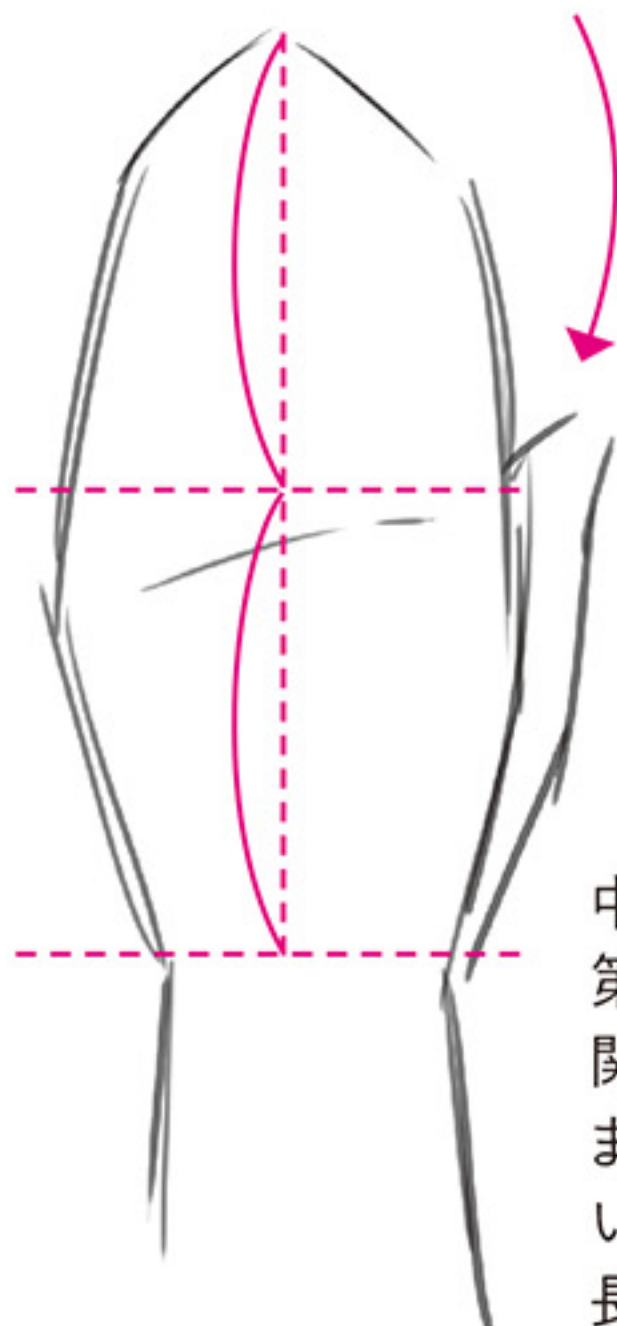
肉づきやディテールを描き足し、整えます。タッチによっては、このくらいで完成。

指は円柱をイメージします。

さらに関節などのディテールを追加したもの。タッチや表現に合わせて、描き込みやリアリティを調節しましょう。

Finish!

まずは構造と比率を頭に叩き込もう！

完成まで 15 min.

親指は、手のひらより一段向こう側に位置しているような意識で。

中指の先から第3関節、第3関節から手首までは、だいたい同じくらいの長さに。

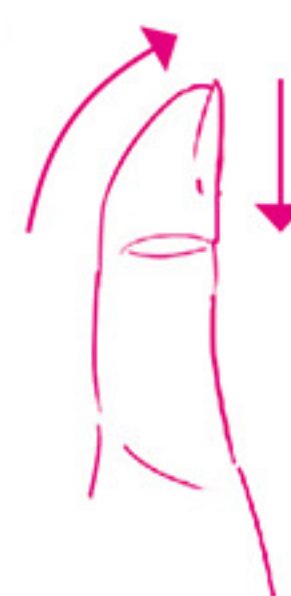
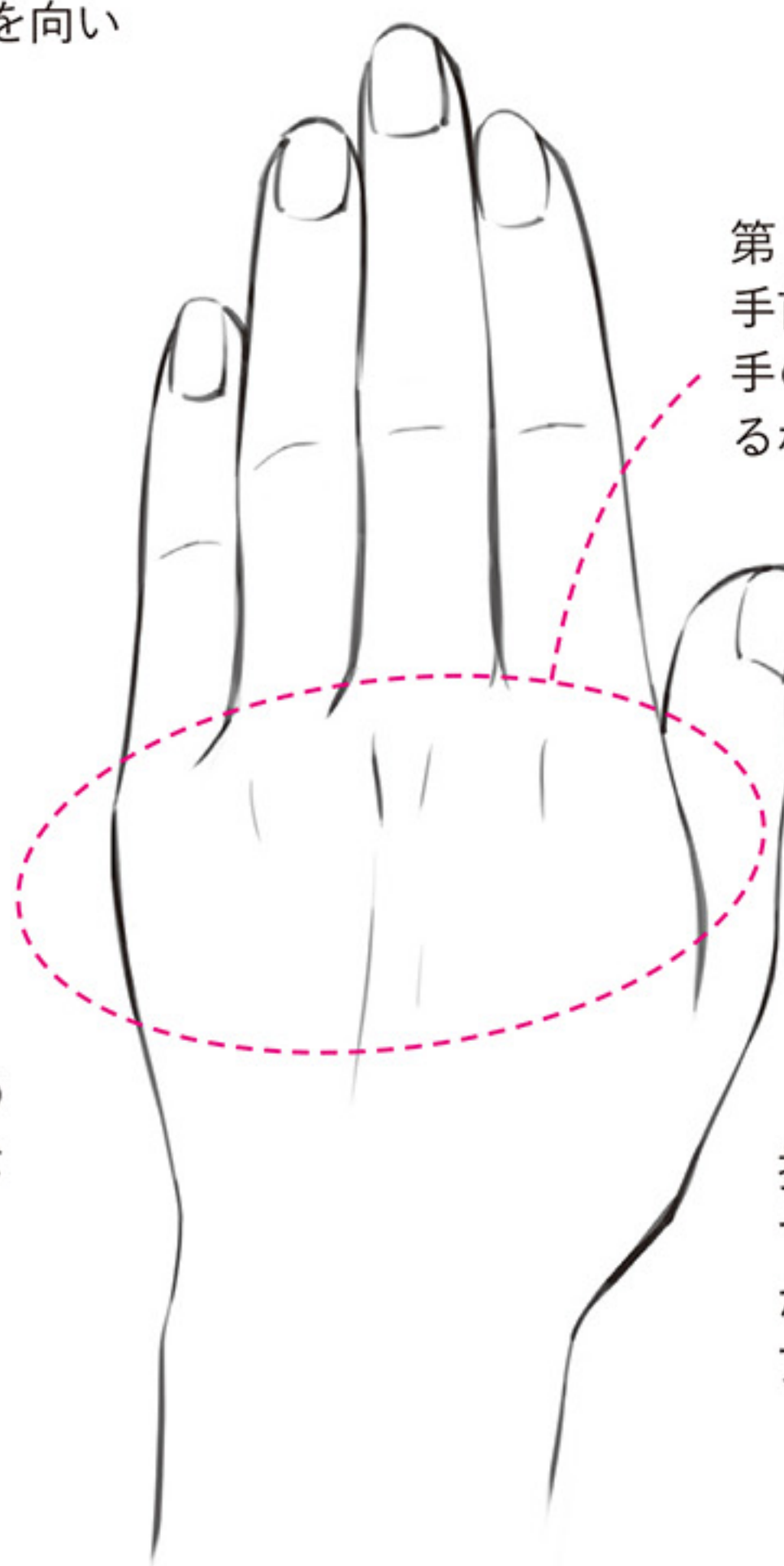
肉づきやディテールを描き足し、整えます。タッチによっては、このくらいで完成。

親指の爪は、他の指と比べやや横を向いています。

尺骨は男女や動きによって強調したり、控えめに描くなど調節しましょう。

P049

骨の流れや関節の位置をイメージしながら描きましょう。

第3関節やそこから手首へつながる骨は、手の甲の見せ場になるポイントです。

指先は外側が平坦で、内側は先端に向かって細くなるカーブを描きます。

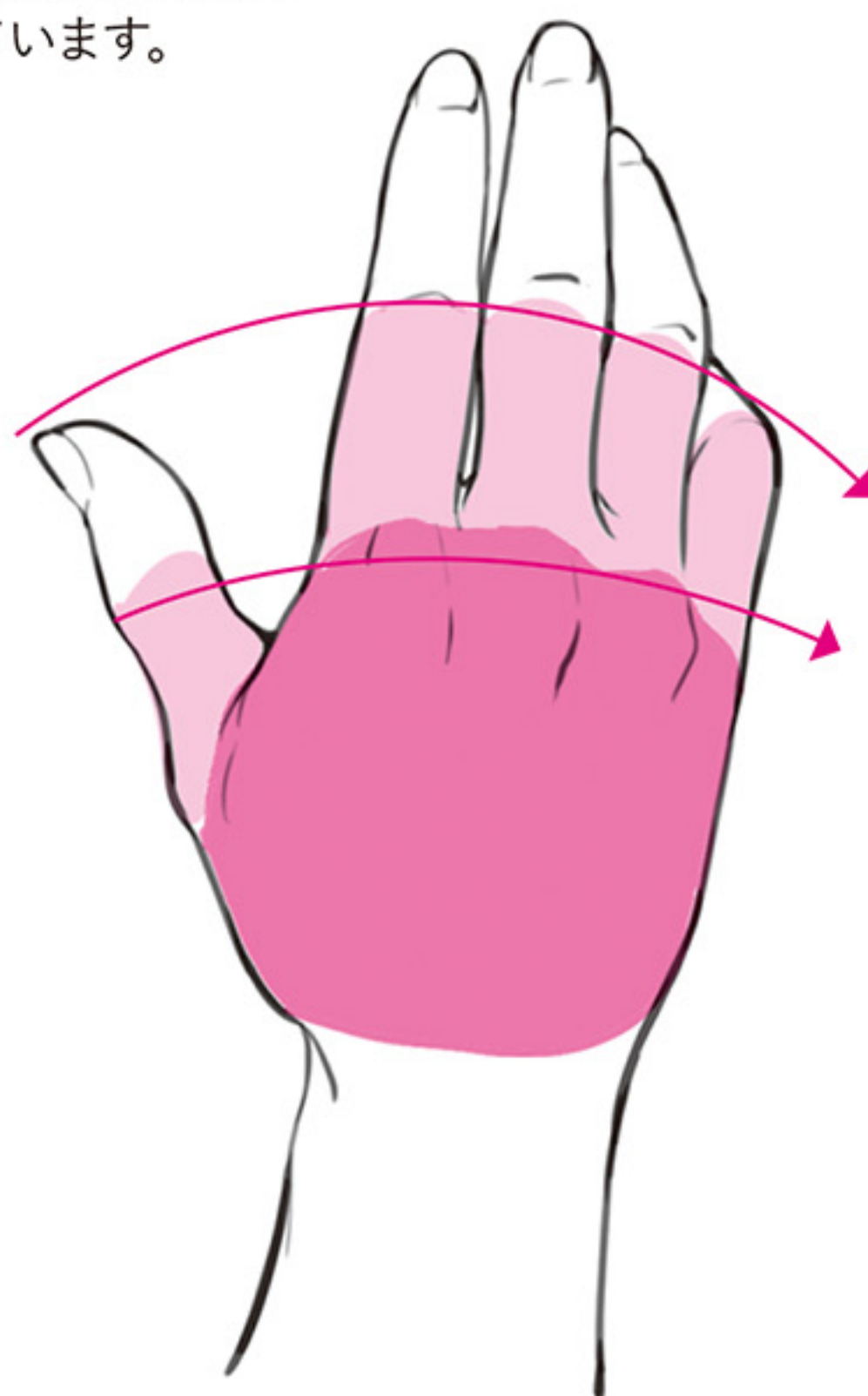
Finish!

手の基本ポーズ 01 開いた手

指先を広げたポーズを
描くときは扇子の形を
想像してみましょう。

骨の構造が理解でき
ると、指先の動かし方
が自然に描けるように
なります。

手を早くうまく描くために、骨格を理解しておこう！

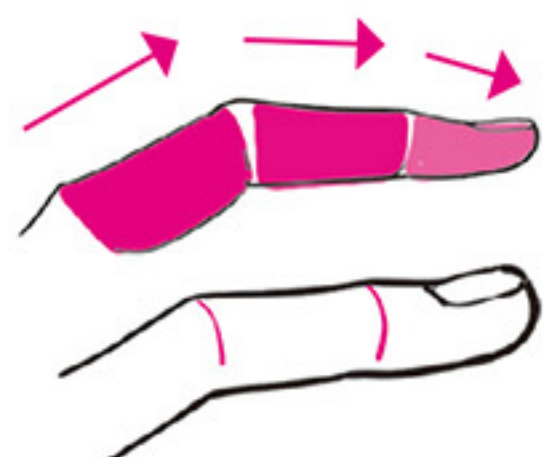
各指の関節が同じ幅に
つながっています。

メリハリが弱く、立
体感がありません。

✖　〇

関節や指の前後関係に
よって線に強弱をつけ、
立体感を出します。

指先にいくにつれ、ボ
リューム感を３段階に
分けて少しずつ減らし
ていきます。

〇
✖

01 開いた手

男性の爪は女性よりも
短く、幅も太くすると、
らしくなります。

女性の場合、指は細長く、
ディテール(シワなど)を
よりデフォルメすると、
らしくなります。

男性の場合、指が太く、
関節や骨構造がはっき
り見えます。

状況やキャラ設定に合わせて描き分けるコツをつかもう！

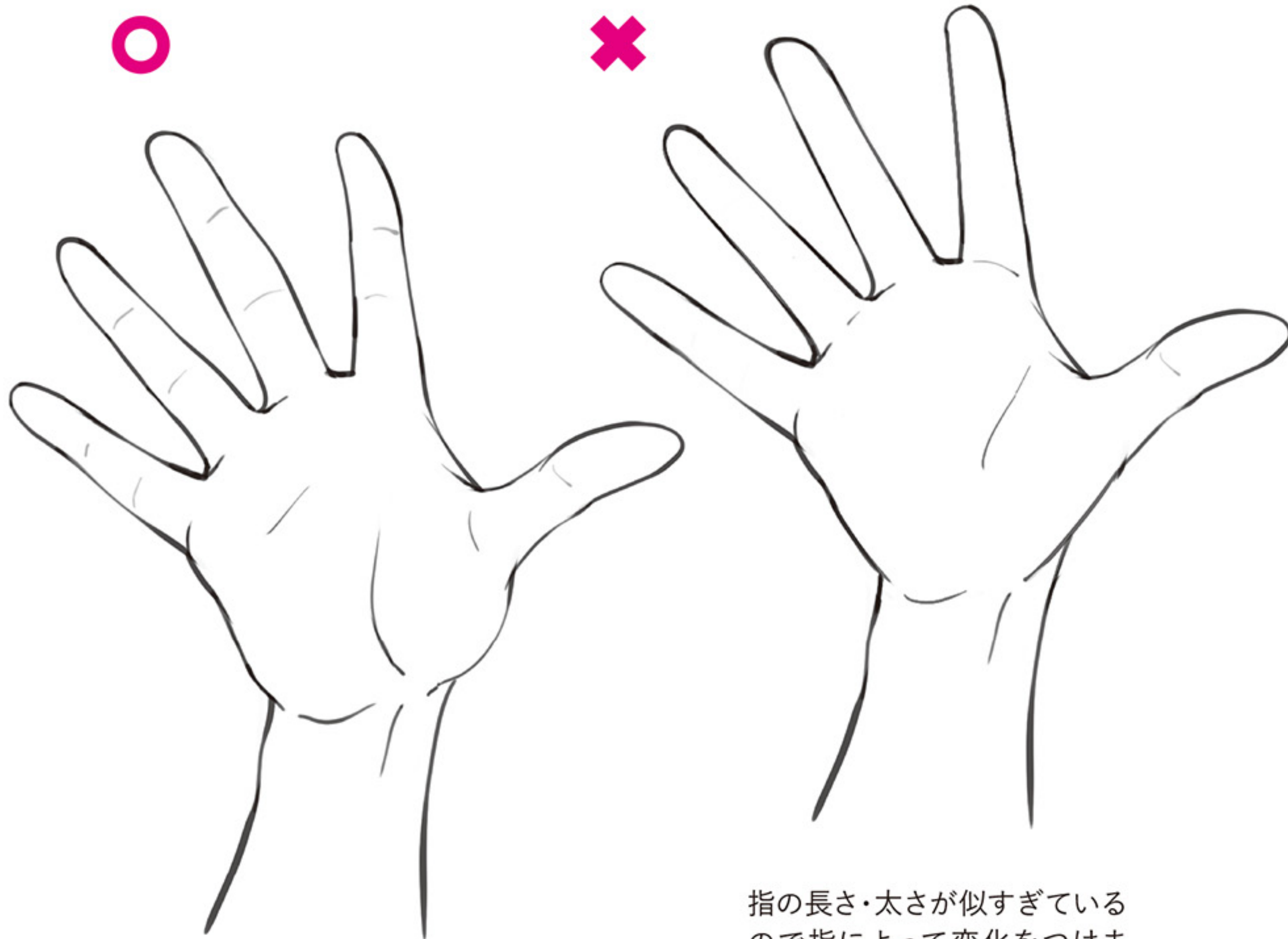
各パーツのプロポーションに気をつけましょう。手のひらと中指の長さはほぼ同じです。また、親指の関節を挟んだ指の長さも同じです。

指が長いため違和感。
手のひらの長さ<指の長さ

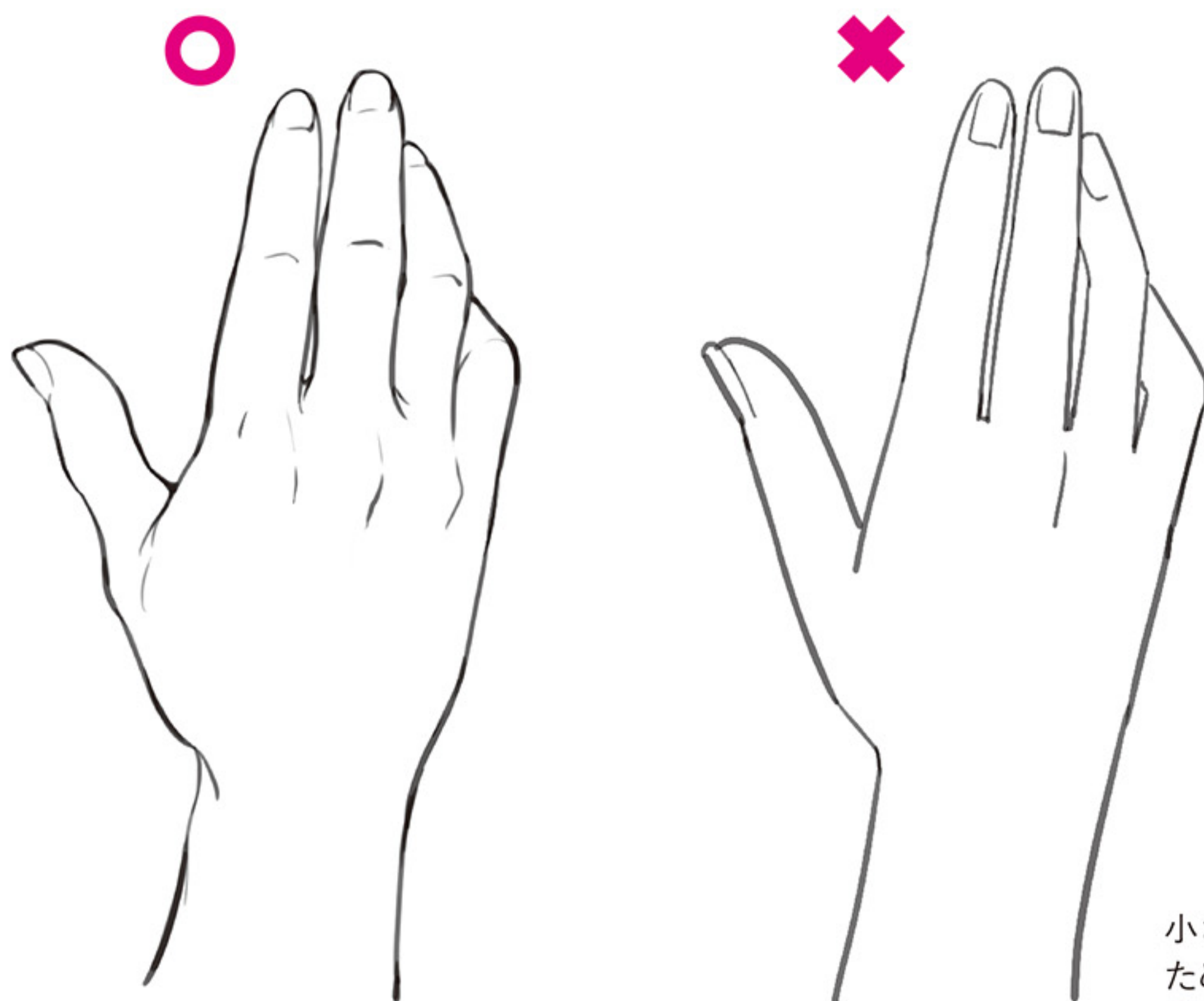
逆に指が短すぎるのもよくないです。
手のひらの長さ>指の長さ

手の基本ポーズ 01 開いた手

○

×

指の長さ・太さが似すぎているので指によって変化をつけましょう。手のひらの形もいびつなので、指とのバランスをしっかり合わせましょう。

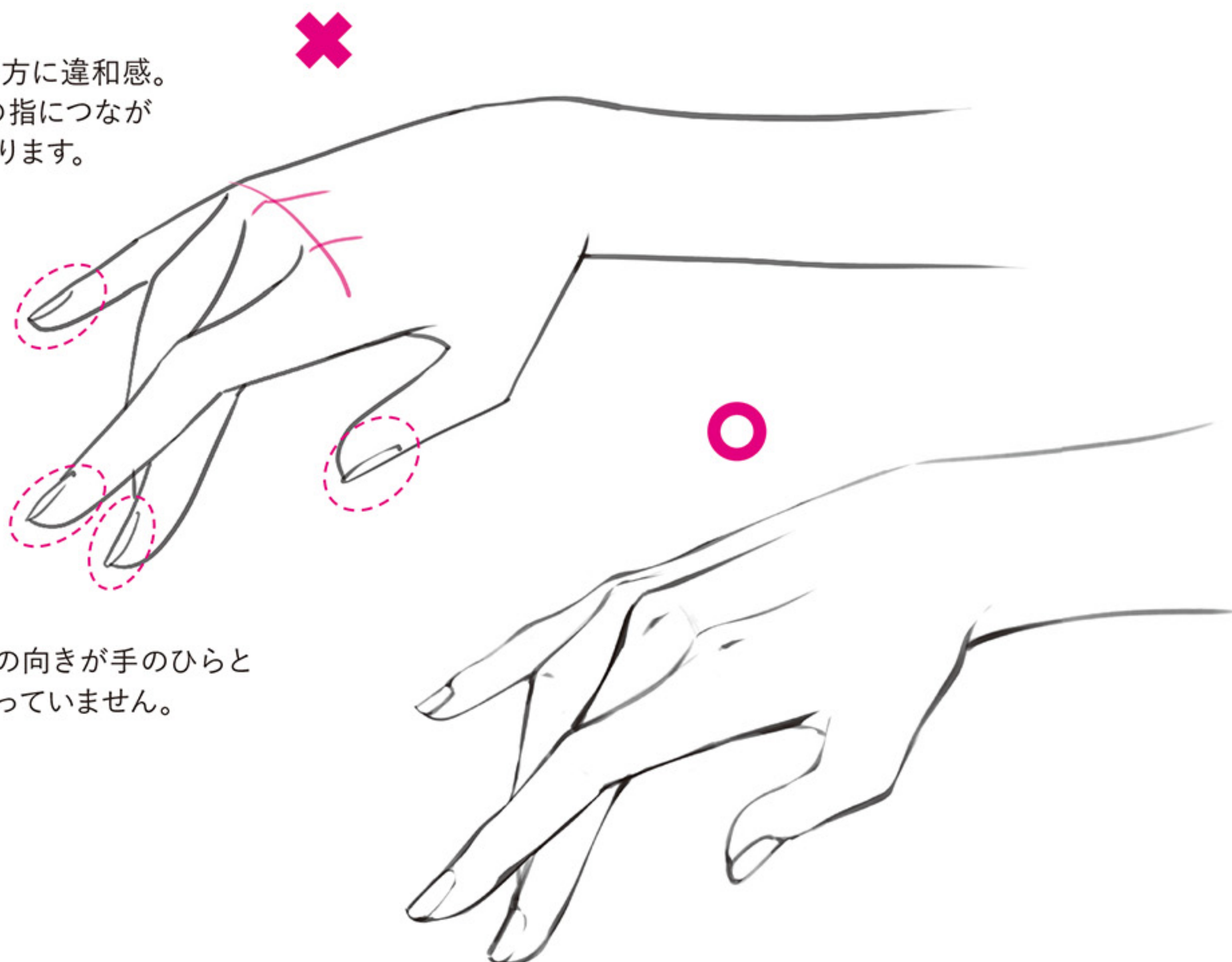
○

×

小さな凹凸を省きすぎているため、立体感がなく、平面的な印象。関節や肉の柔らかさが出る部分を描き分けましょう。

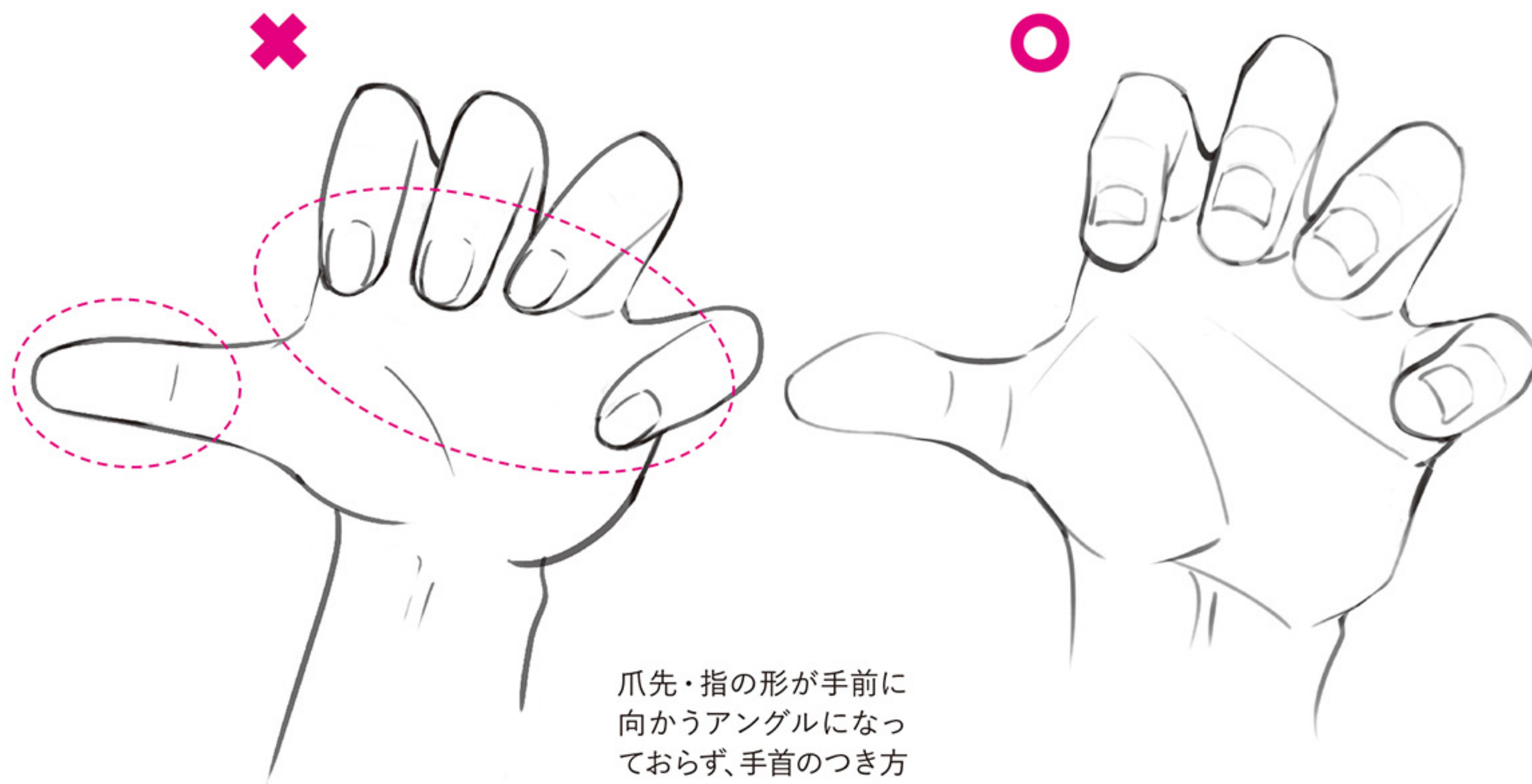
違和感なく自然に見える手に仕上げよう！

×

関節のとり方に違和感。
それぞれの指につなが
るようにとります。

○

爪の向きが手のひらと
合っていません。

×

○

爪先・指の形が手前に
向かうアングルになっ
ておらず、手首のつき方
も手のひらのアングル
と合っていません。

手 Hands の基本ポーズ 02 握った手

完成まで 15 min.

手首や指の関節を起点に、直線的にアタリをつけます。

小指にかけてやや面積は小さくなります。

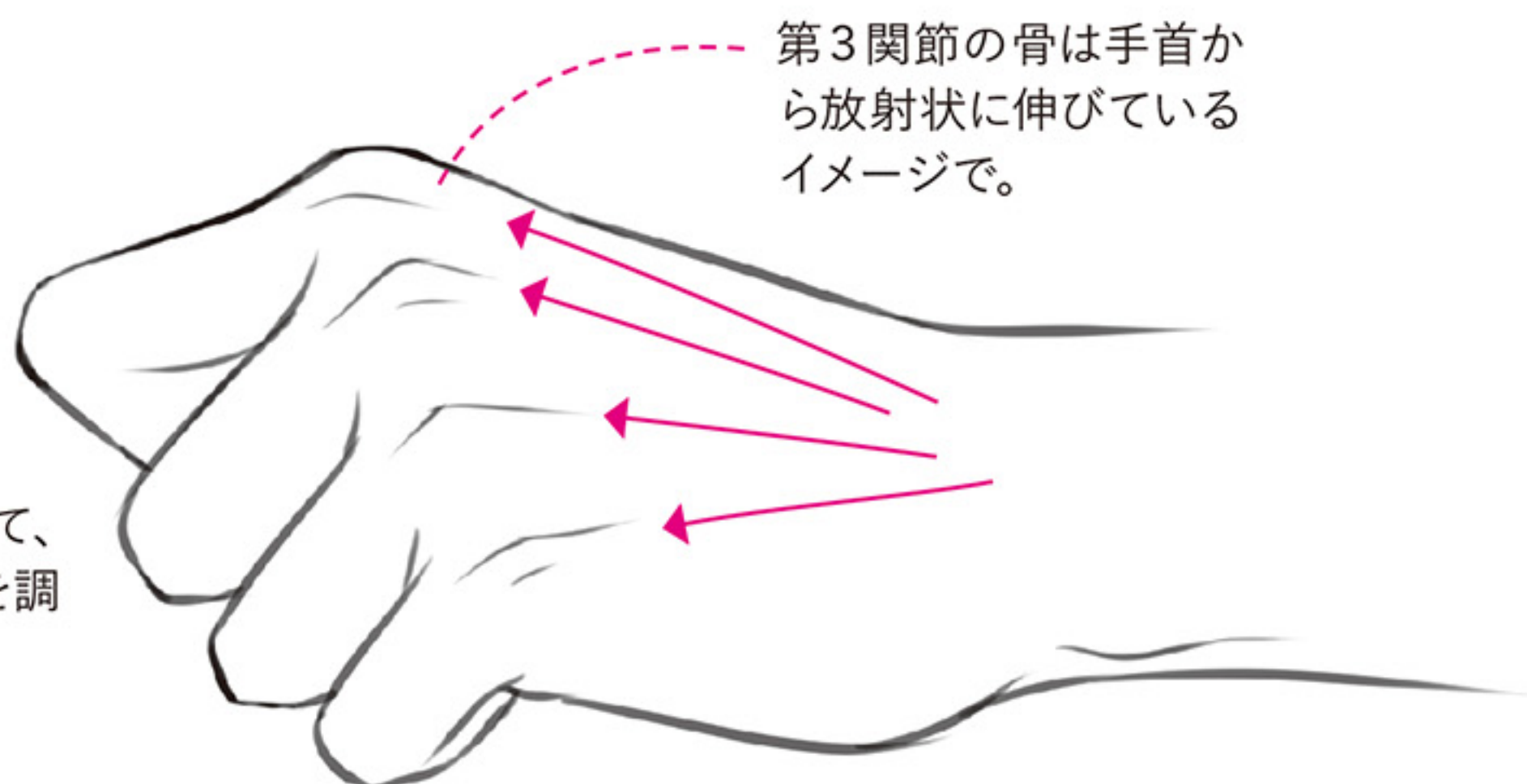
指を描いていきます。人差し指だけ、他の指と角度を変えるなどすると、やや動きが出ます。

指の立体を描いていきます。

尺骨は男女や、動きによって調節を。

P049

肉づきやディテールを描き足し、整えます。

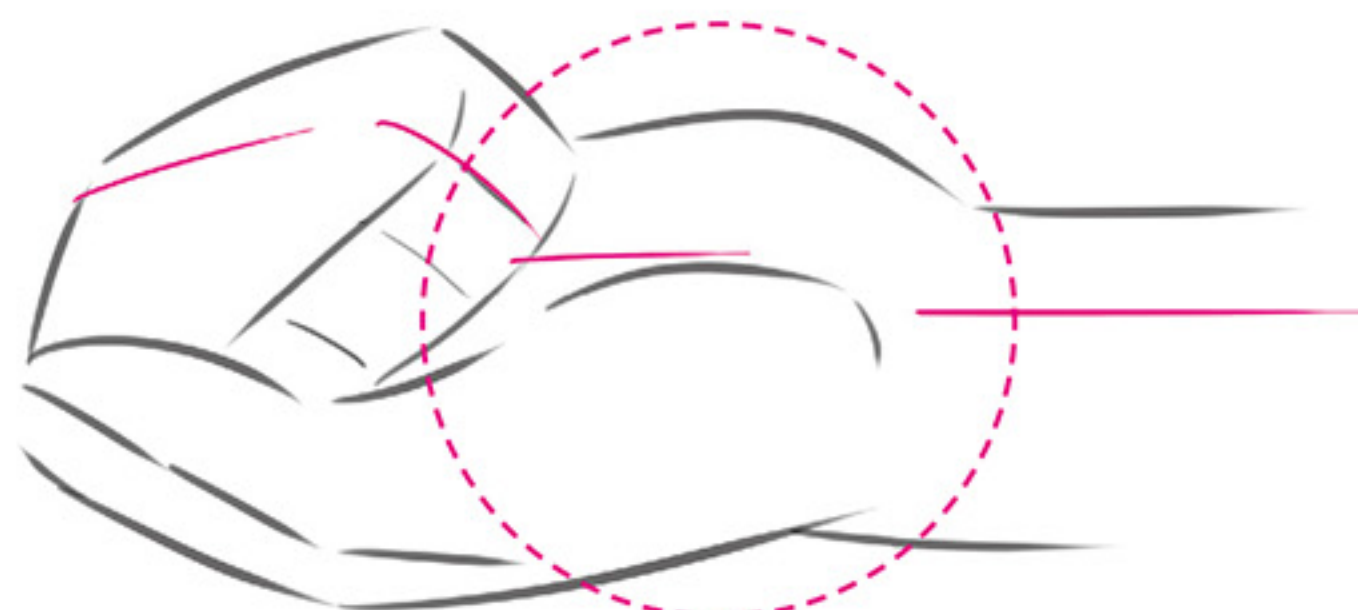
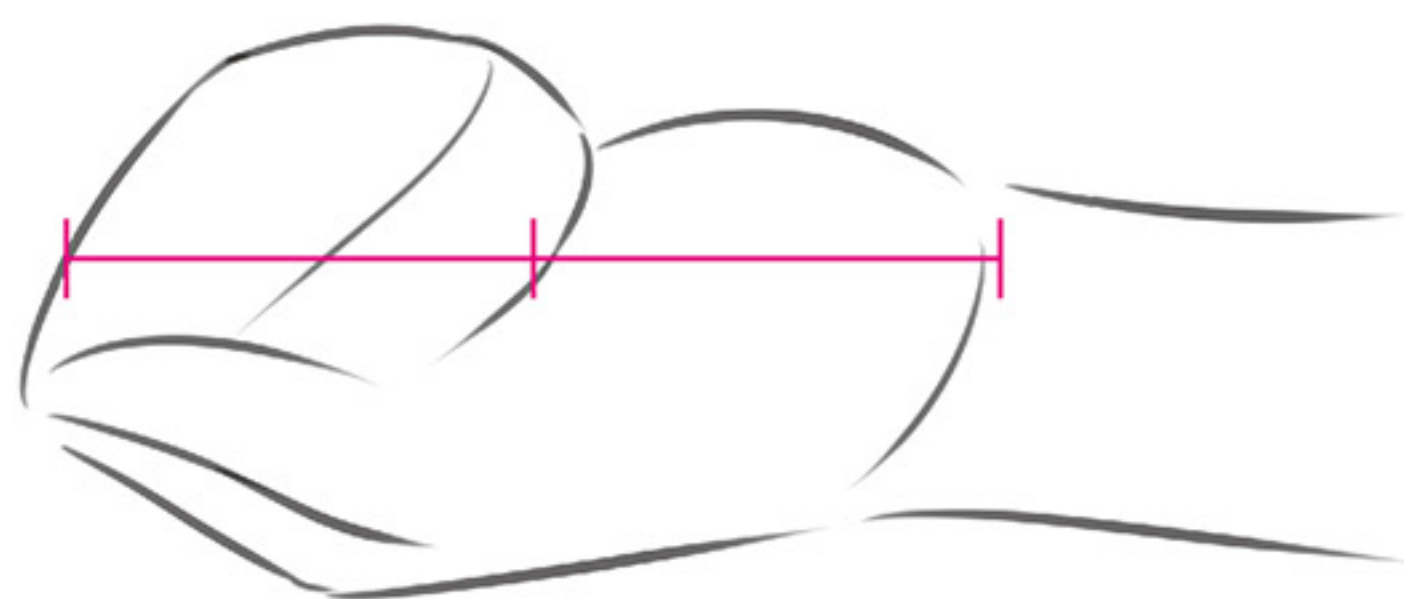
皮膚の表現はシワを描くなど、他との質感の違いを意識。

第3関節の骨は手首から放射状に伸びているイメージで。

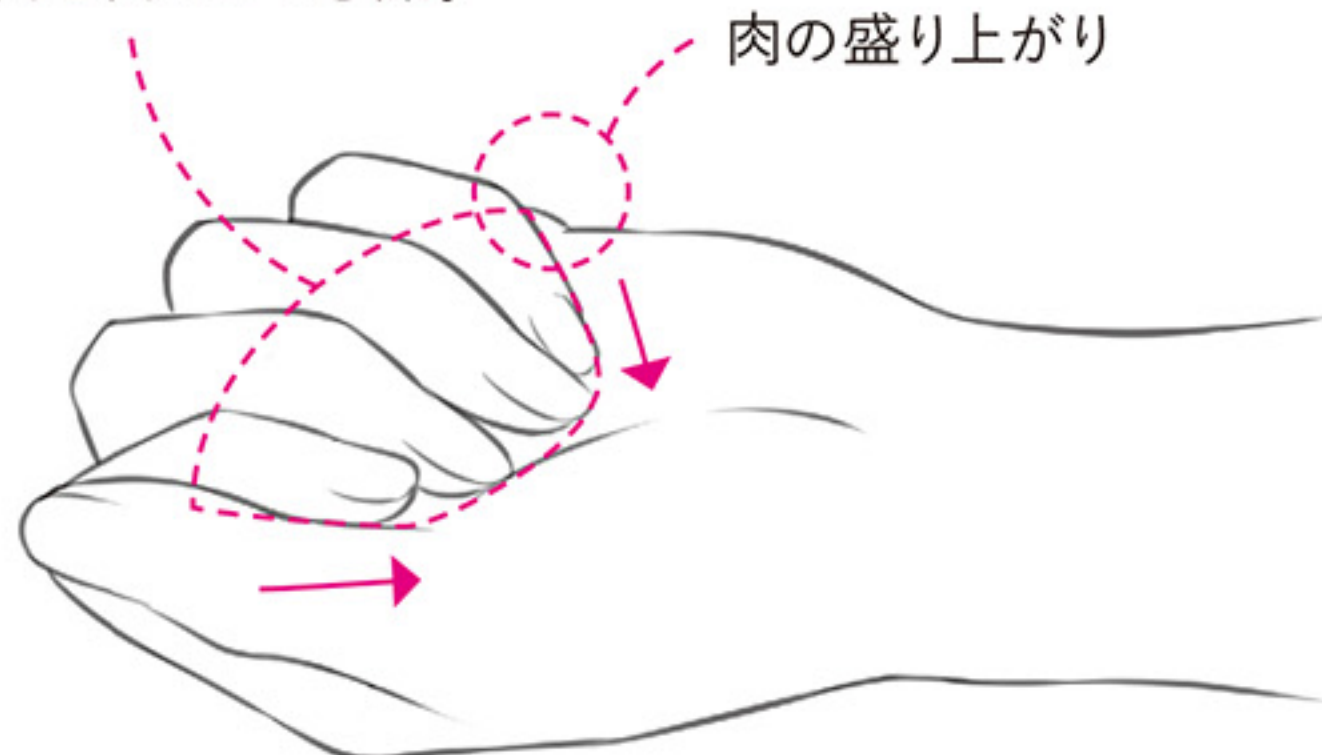
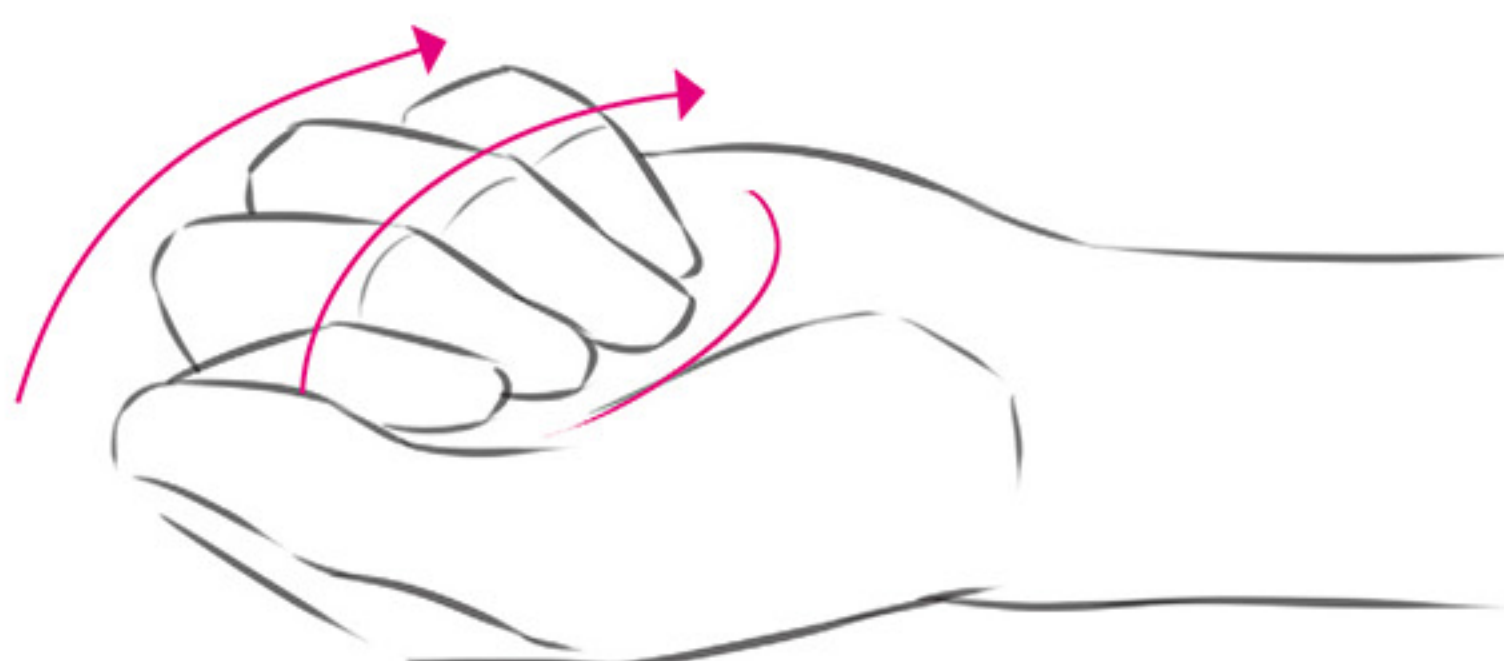
タッチや表現に合わせて、描き込みやリアリティを調節しましょう。

感情や動きを表現しやすいポーズ。まずは最低限の線で早描きできるようになろう！

完成まで 15 min.

関節や手首の位置をざっくり意識しながら、親指と他の指で分けて描き始めます。指と手のひらの比率はだいたい同じくらいに。

中指や、手のひらの中心を意識し、指の骨っぽさも出していきましょう。逆に柔らかな母指球の膨らみも描いていきます。

それぞれの指はやや内側を向くよう意識。

肉の盛り上がり

指を描いていきます。関節や指先をつなぐアーチが、いびつにならないよう意識して。

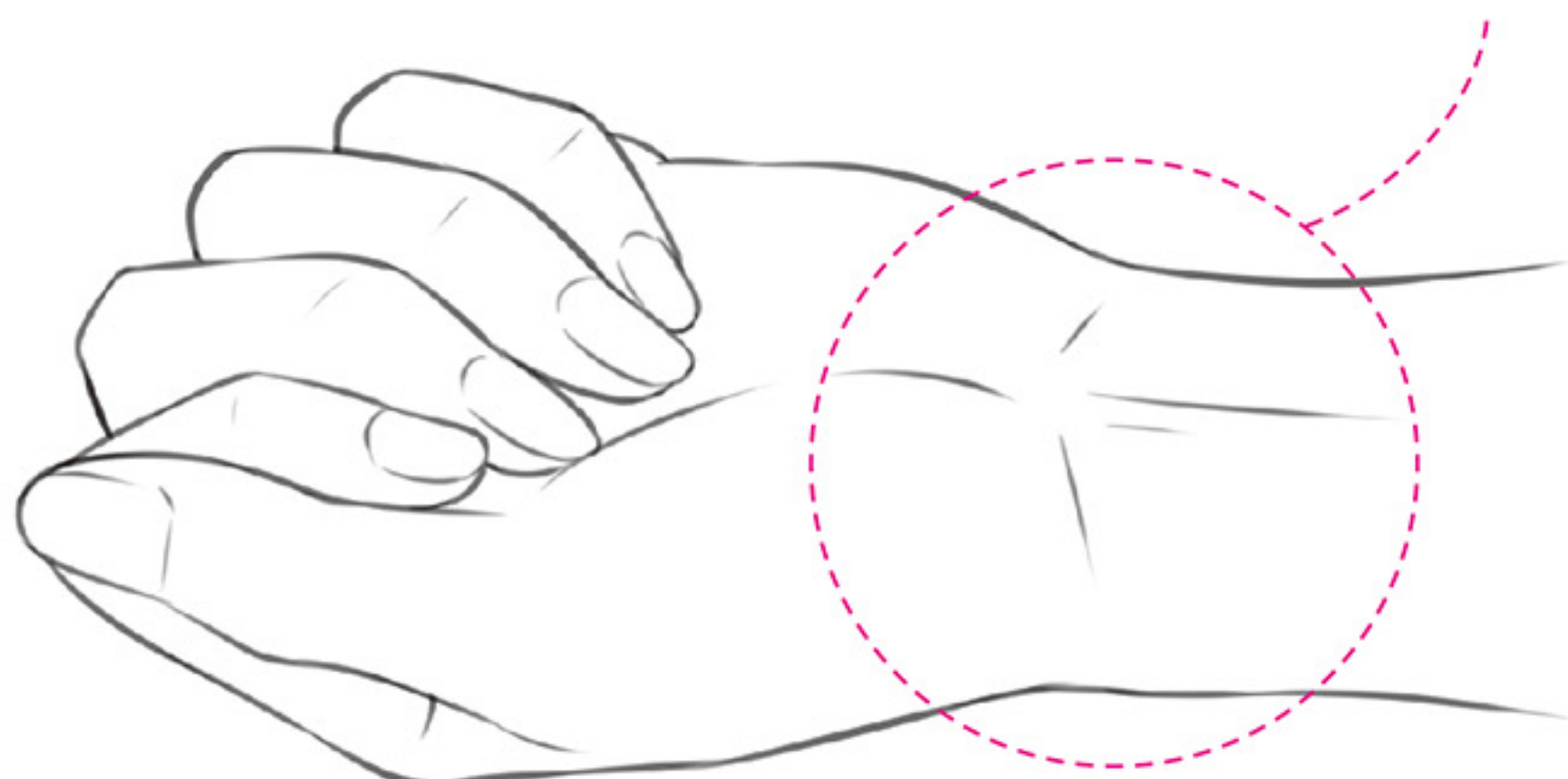
肉づきやディテールを描き足し、整えます。

手首周りの表情が追加されることで、手の立体がかなり引き締まります。

手 Hands

Basics Gallery Legs Direction

手の基本ポーズ 02 握った手

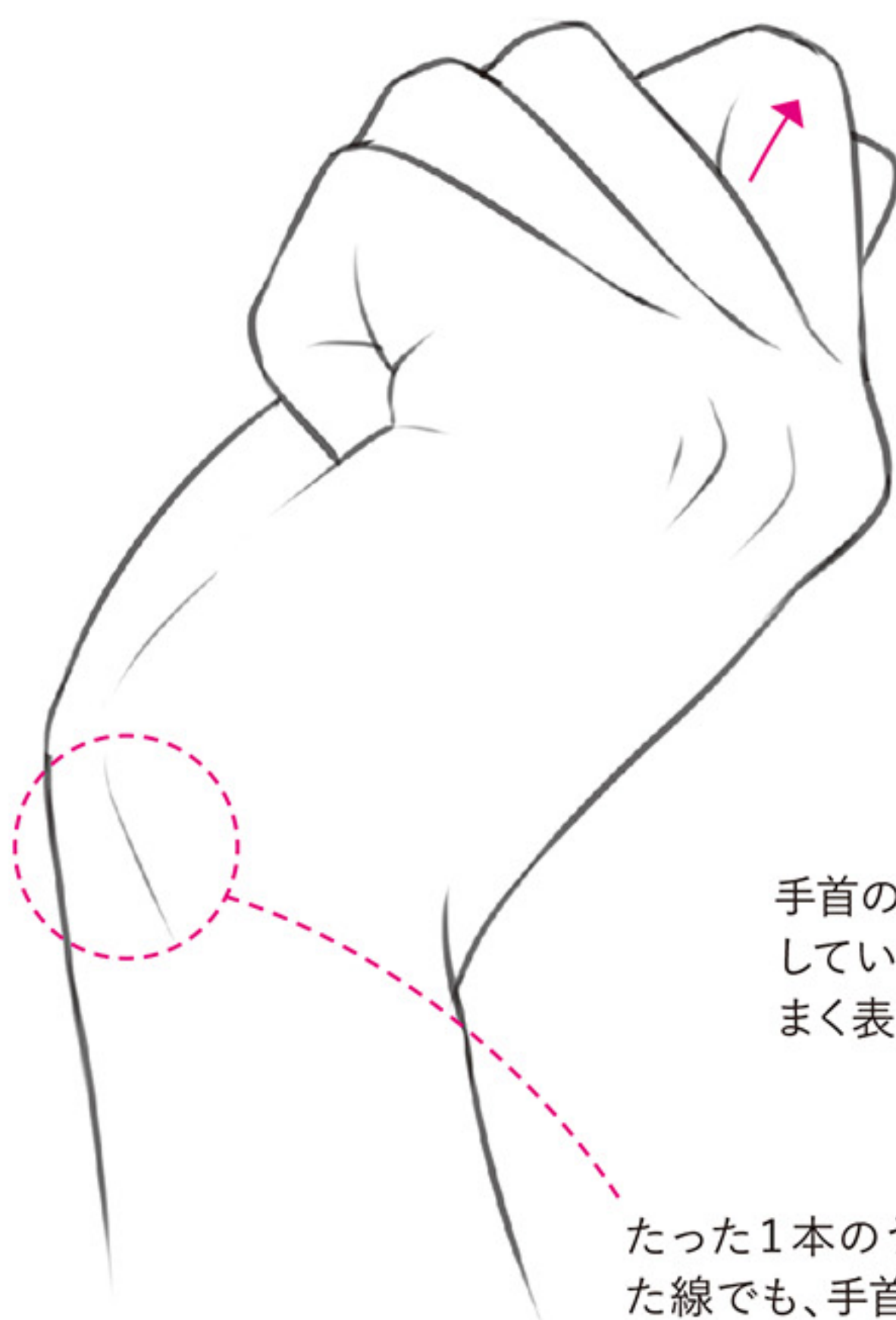
直線が多すぎると硬い印象に見えます。

曲線が多いとふにゃふにゃで骨が入っていないように見えます。

直線と曲線の緩急のつけ方が非常に大切です。

骨ばっているところ(肉があまりつかないところ)を直線的に表現すると効果的。逆に肉や脂肪のつきやすい箇所は曲線的な表現が適しています。

人差し指をやや高くし、シルエットをより魅力的に描きましょう。

手のひらは肉がつきやすく、手の甲は肉がつきづらいです。

手首の細かい描写が不足していると、つながりがうまく表現できません。

親指の付け根が見えるはずです。

たった1本のうっすらとした線でも、手首周りの形を明確にすることで、立体として引き締まって見えます。

直線と曲線の使い分けを意識しよう！

✖
指が曲がる位置が
違います。

○
立体が溶けて見えないよ
う、形の変わり目はなる
べく隠さないように。

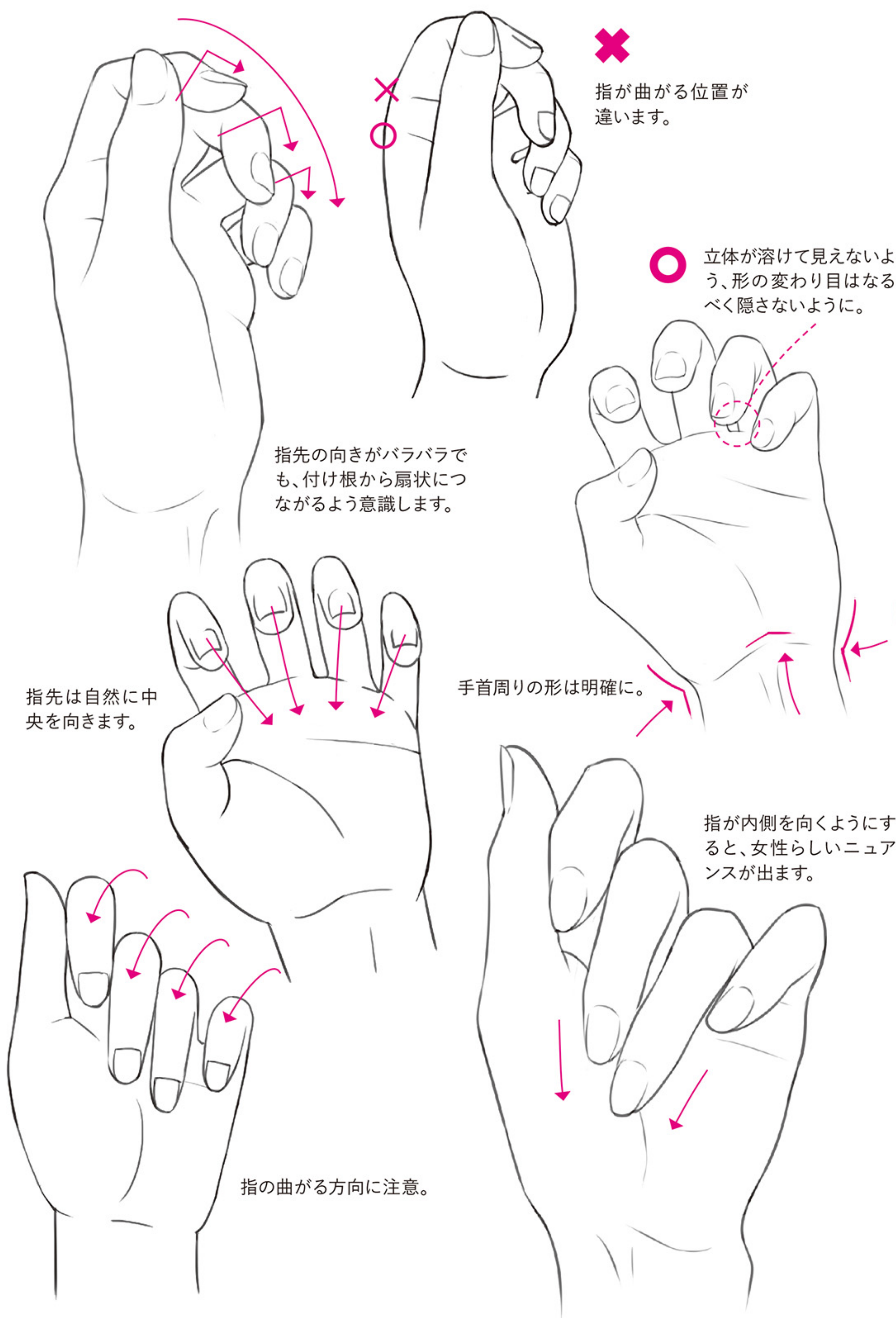
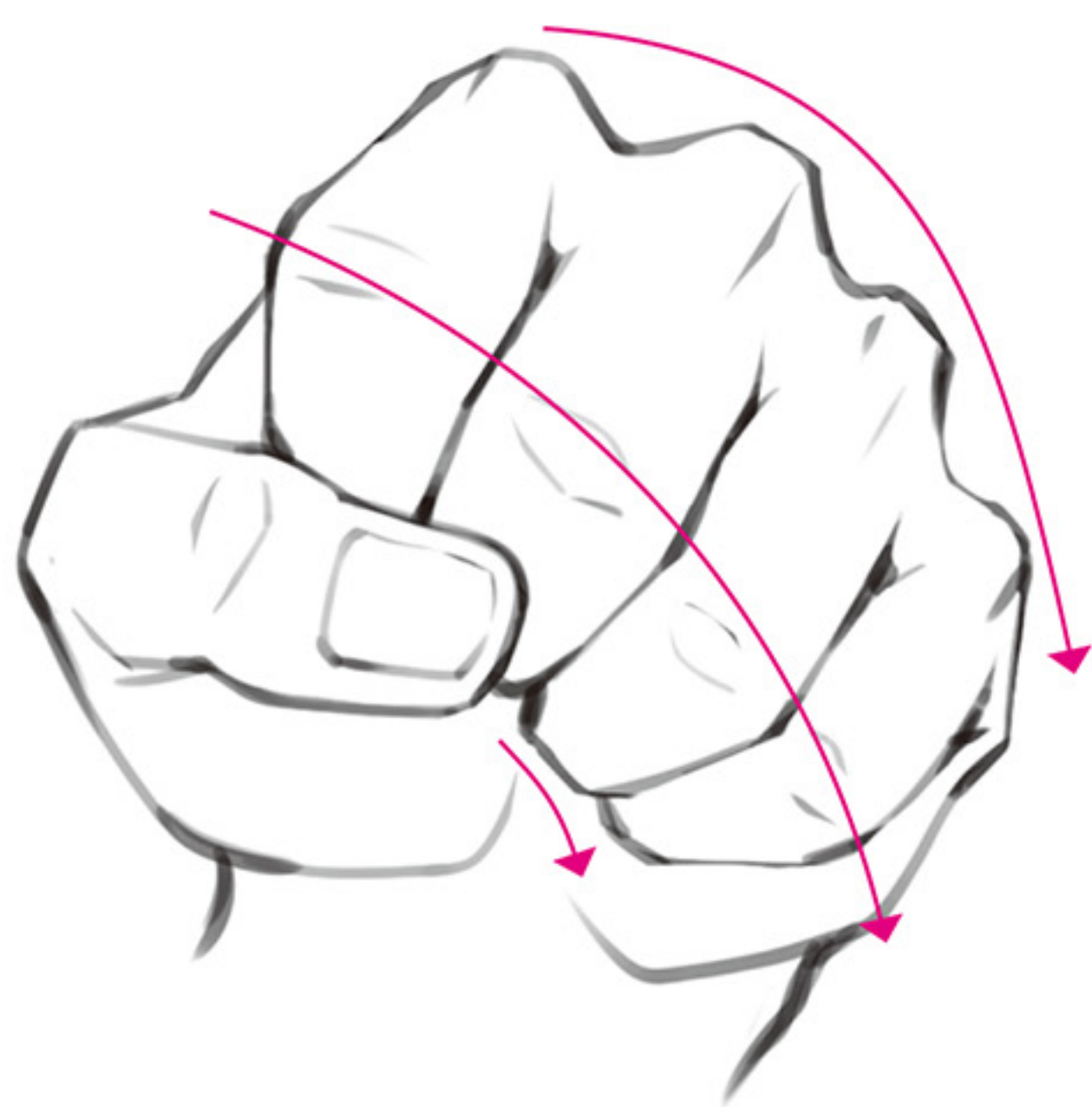
指先の向きがバラバラで
も、付け根から扇状につ
ながるよう意識します。

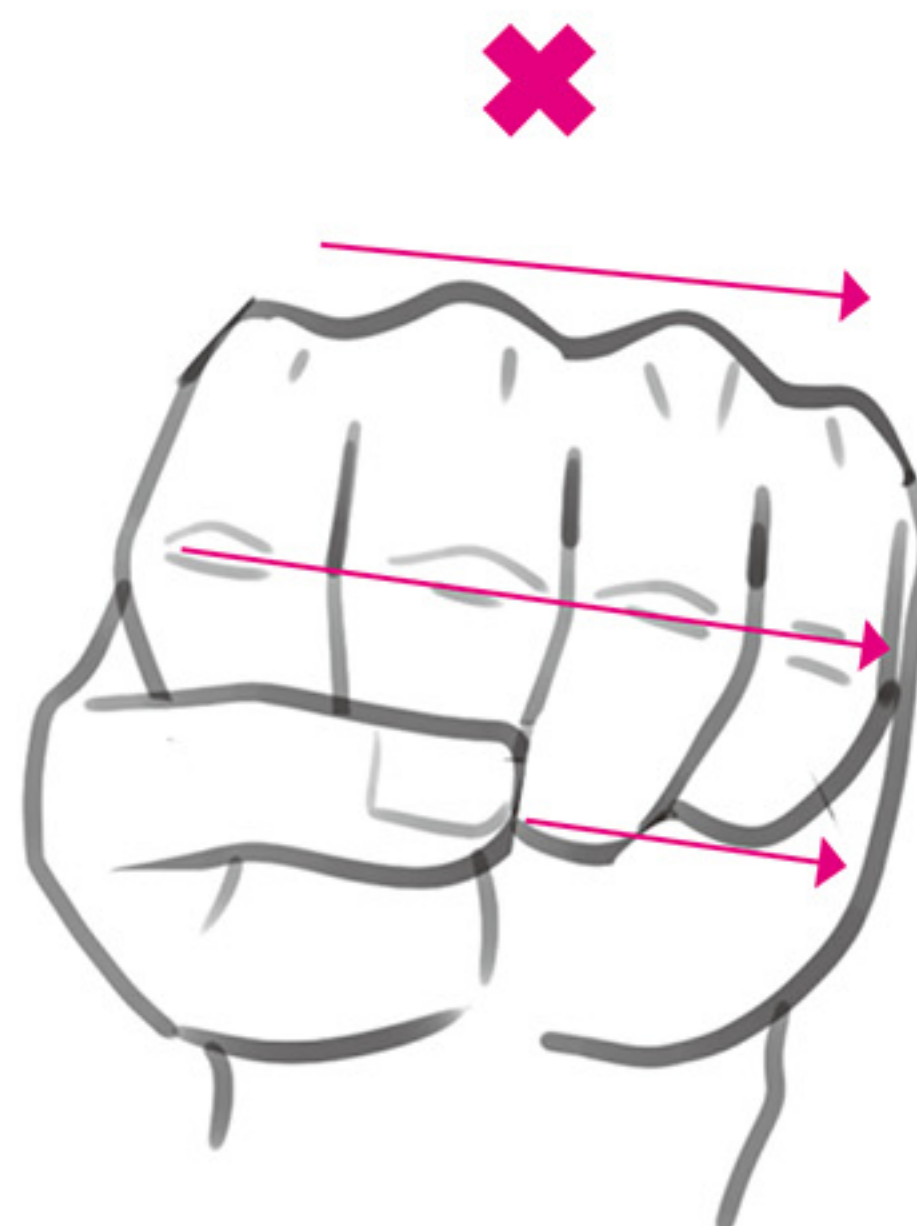
指先は自然に中
央を向きます。

手首周りの形は明確に。

指が内側を向くようにす
ると、女性らしいニュア
ンスが出ます。

指の曲がる方向に注意。

02 握った手

拳を握るときは、指関節の弧を小指側に向かうにつれ急にしてあげると力を入れた印象になります。

✖

第1・第2・第3関節がそれぞれ平行になっていると力を入れている感じが出ません。

✖

〇 人差し指はやや高くし、シルエットに動きをつけます。

小指がいちばん内側に入るイメージ。

親指は中指に軽く触れるくらいの位置。

角度によって見えてくる骨の出っ張りや肉感を描き足します。

指の関節の大きさの関係は、指先に向けて小さく。

2

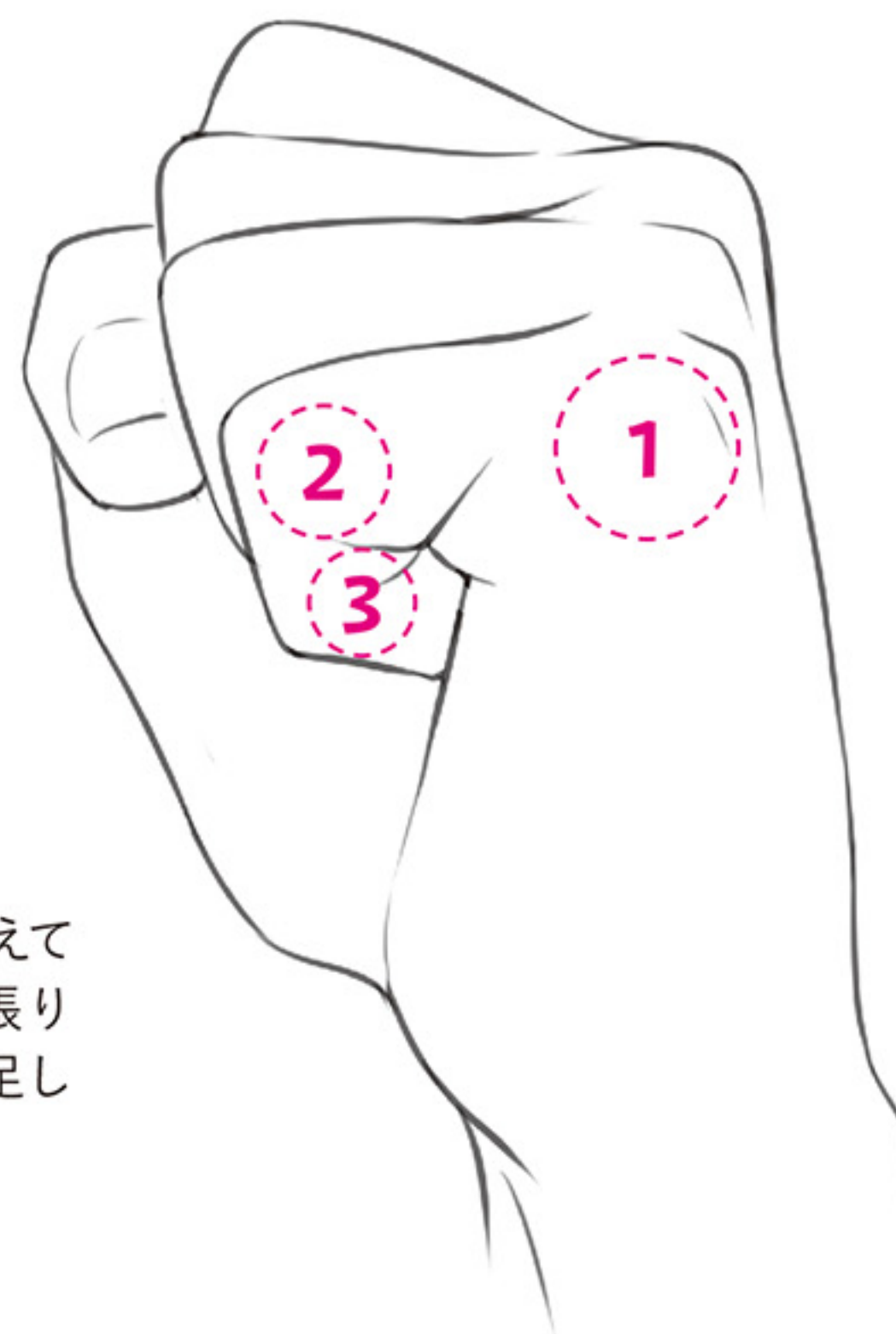
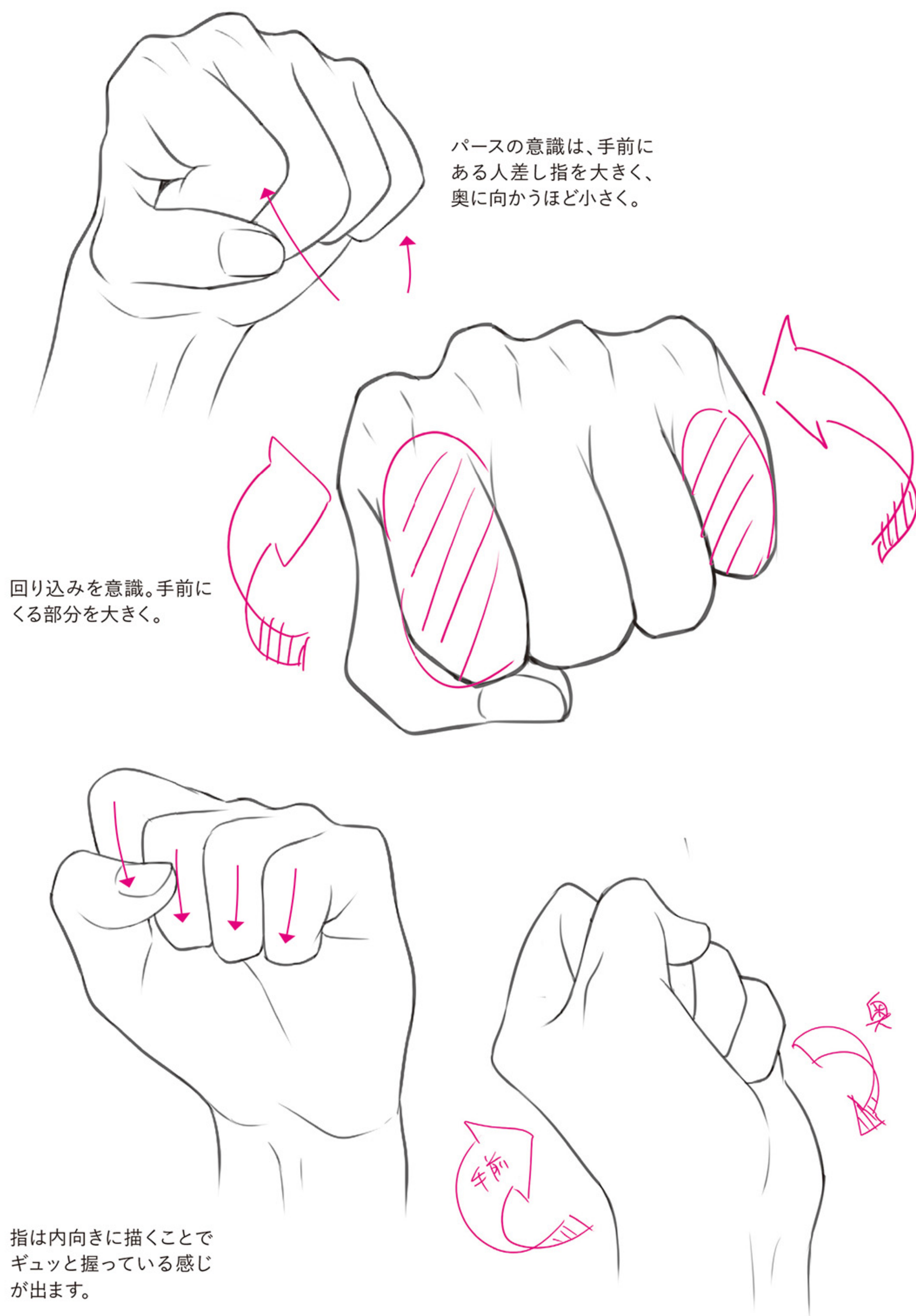
1

3

力の入れ具合が伝わるように描き分けよう！

パースの意識は、手前にある人差し指を大きく、奥に向かうほど小さく。

回り込みを意識。手前にくる部分を大きく。

指は内向きに描くことでギュッと握っている感じが出ます。

手 Hands の基本ポーズ 03 指を立てた手

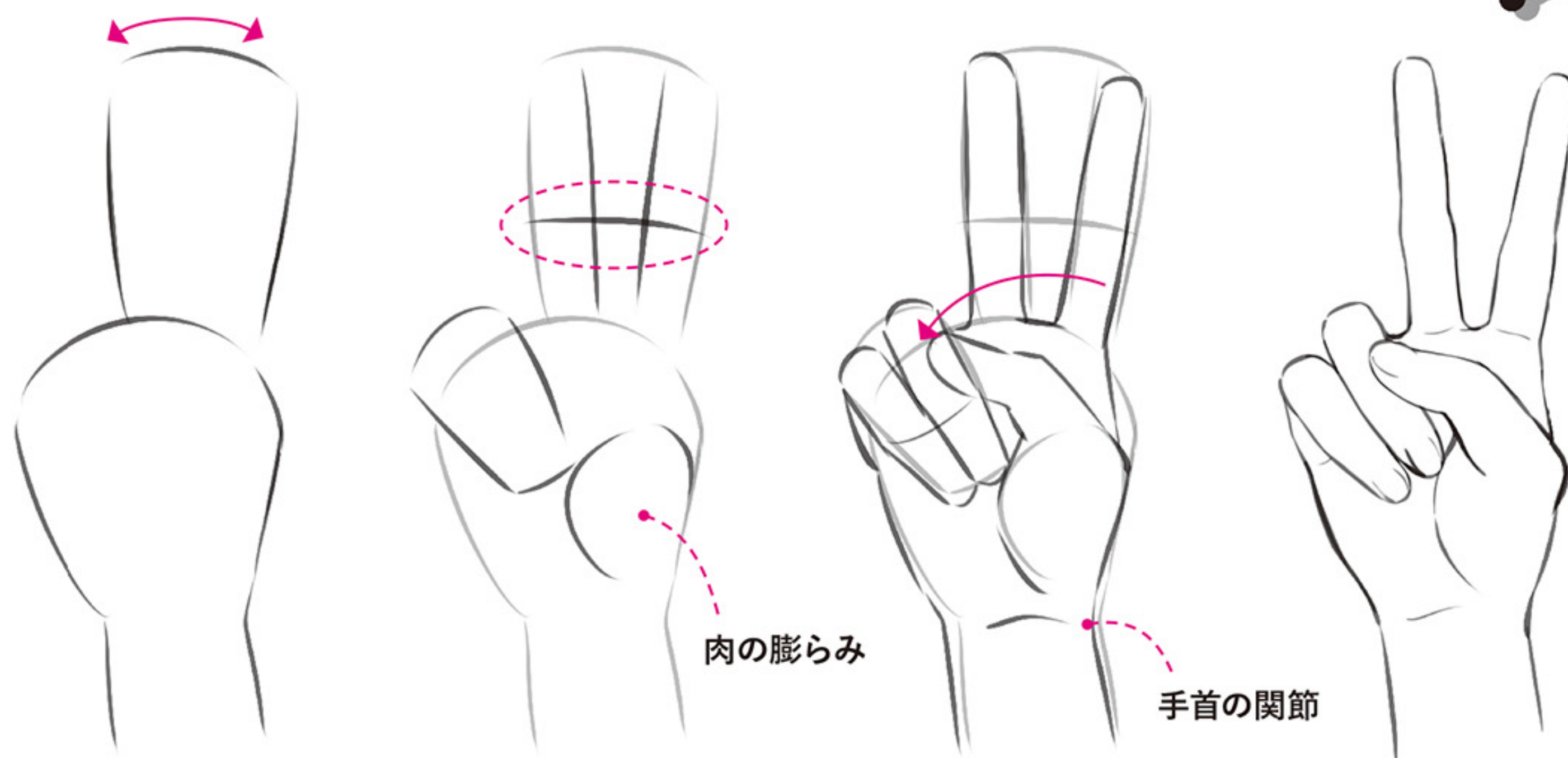
完成まで 15 min.

指はアーチ状に広がる
意識で描きます。

関節もアタリをつけます。

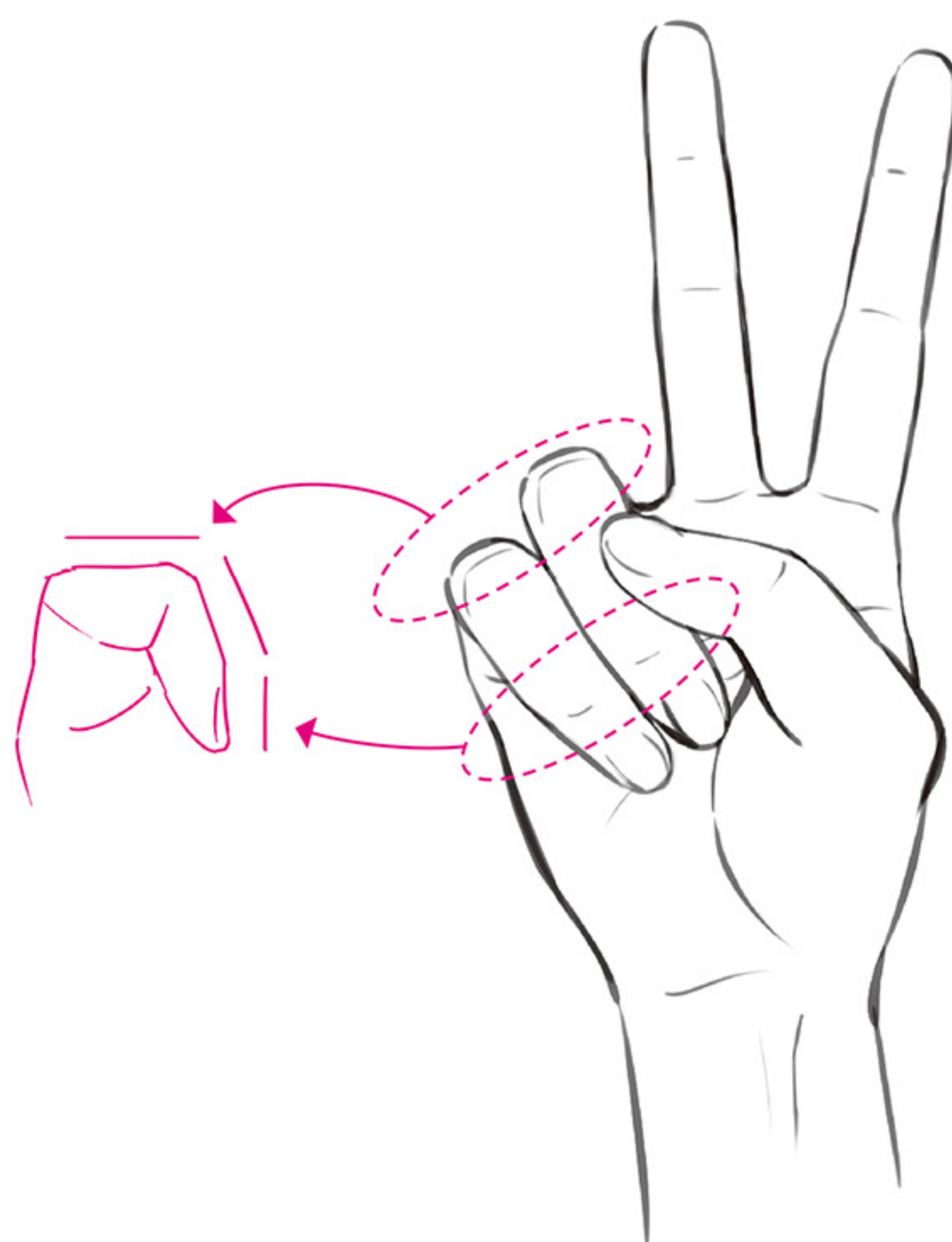
見えなくなる指の付け根
もきちんと意識しましょう。

肉の膨らみ

手首の関節

ざっくりとしたシルエットで
捉えて描き始めましょう。

特徴的なパーツのイメー
ジをぼんやり描き足します。

関節に注意しながら指
を描いていきます。

肉づきやディテールを
描き足し、整えます。

関節の表情を拾うことで、
指の面の向きを説明する
ことができます。

Finish!

描くことが多いポーズ。
関節の変化をよく見て描こう！

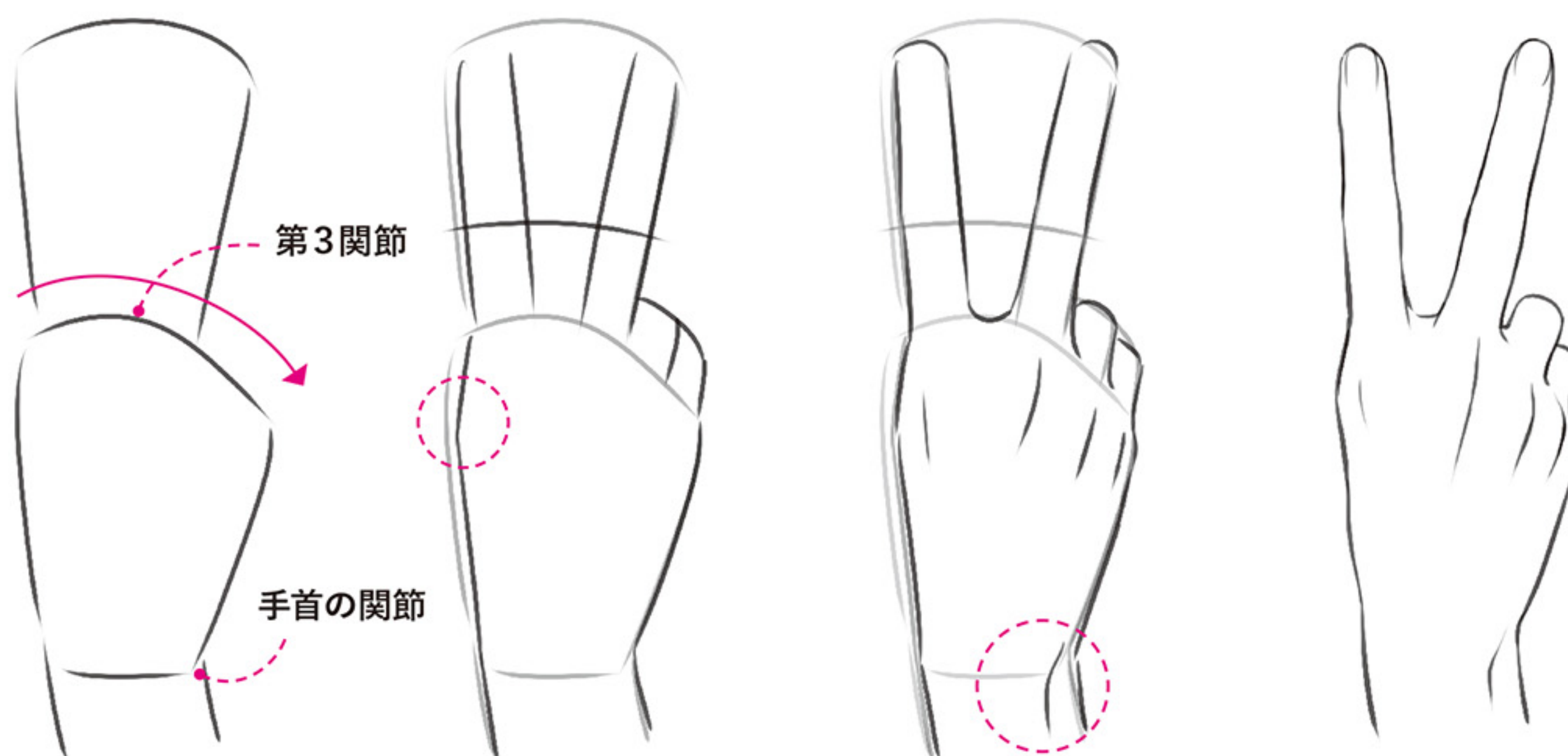
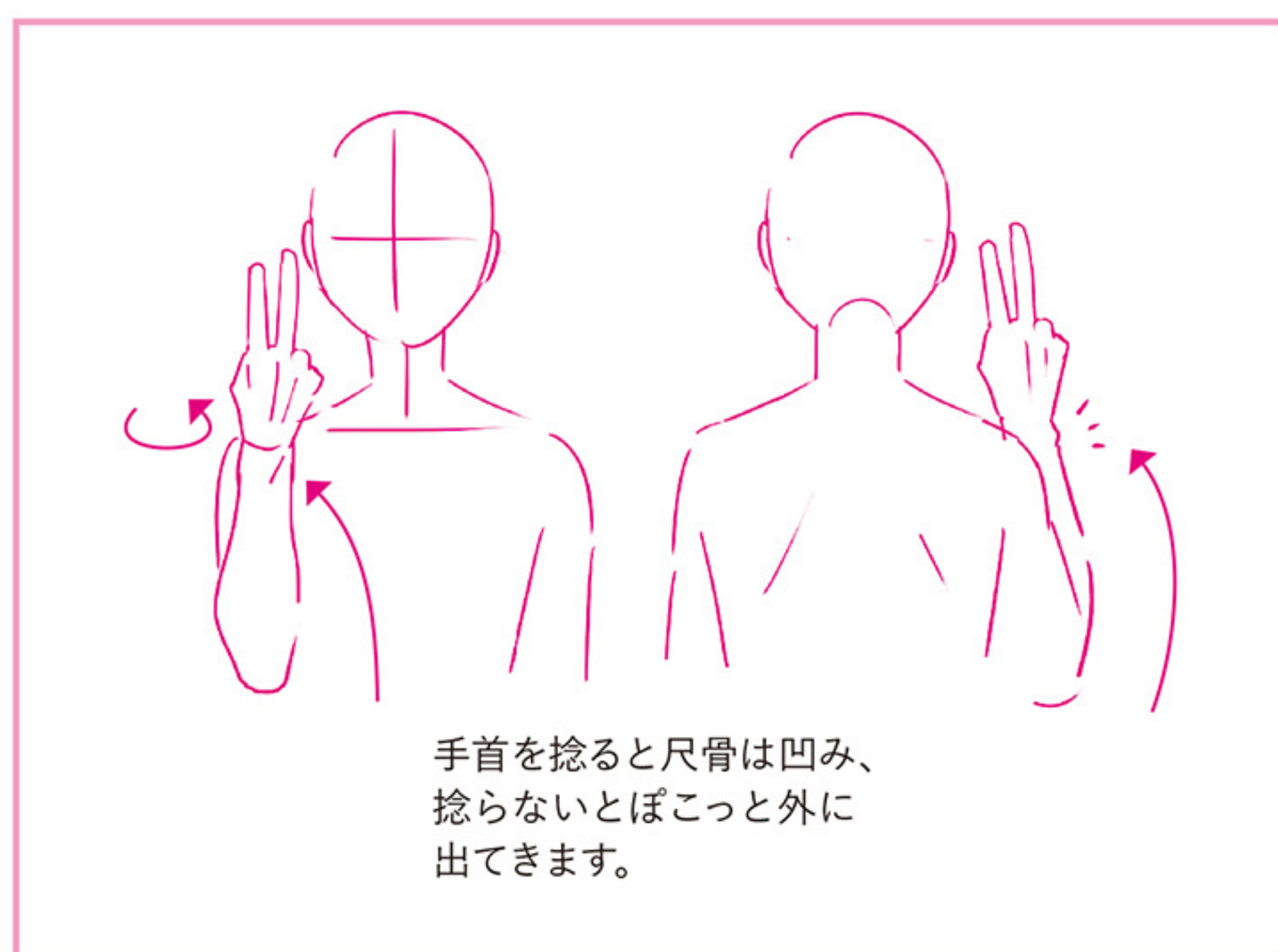
完成まで 15 min.

小指に向かって
やや下がるアーチ。

特徴的なパーツのイメー
ジをぼんやり描き足します。

関節に注意しながら指
を描いていきます。

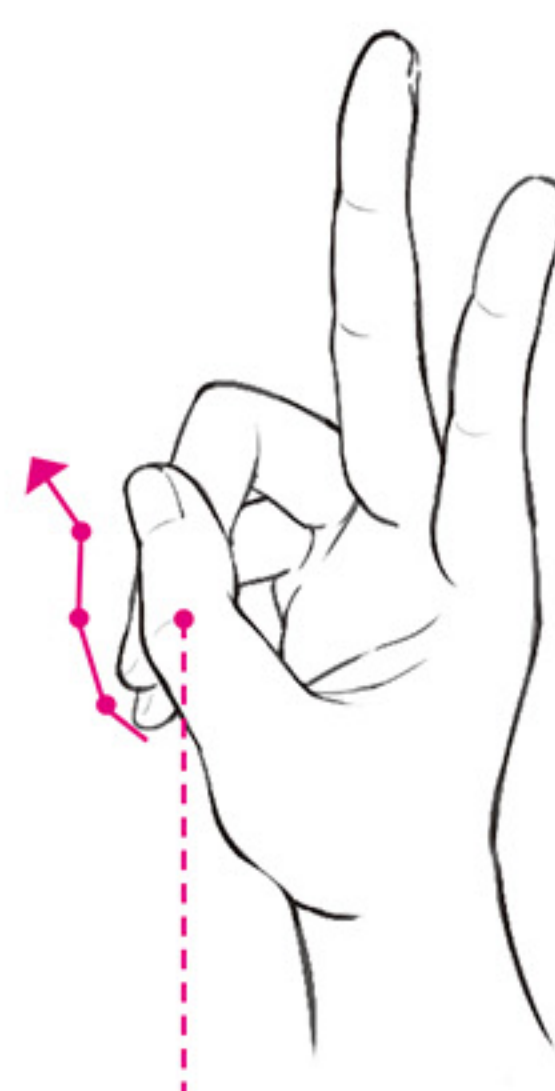
第3関節

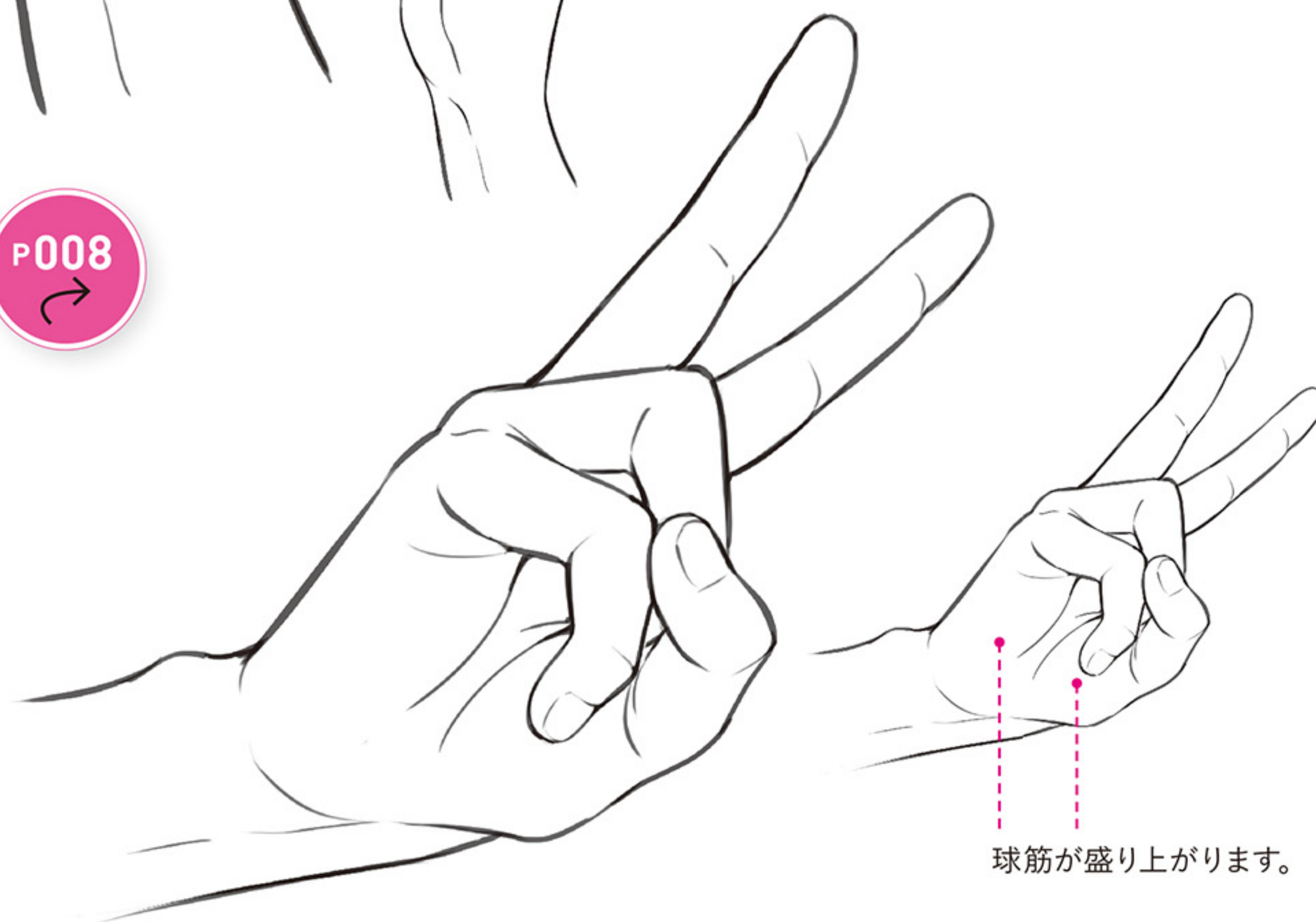
手首の関節

尺骨が浮き出ているのか、凹ん
でいるのかで、手首を捻ってい
るかがわかります。

手首を捻ると尺骨は凹み、
捻らないとぽこっと外に
出てきます。

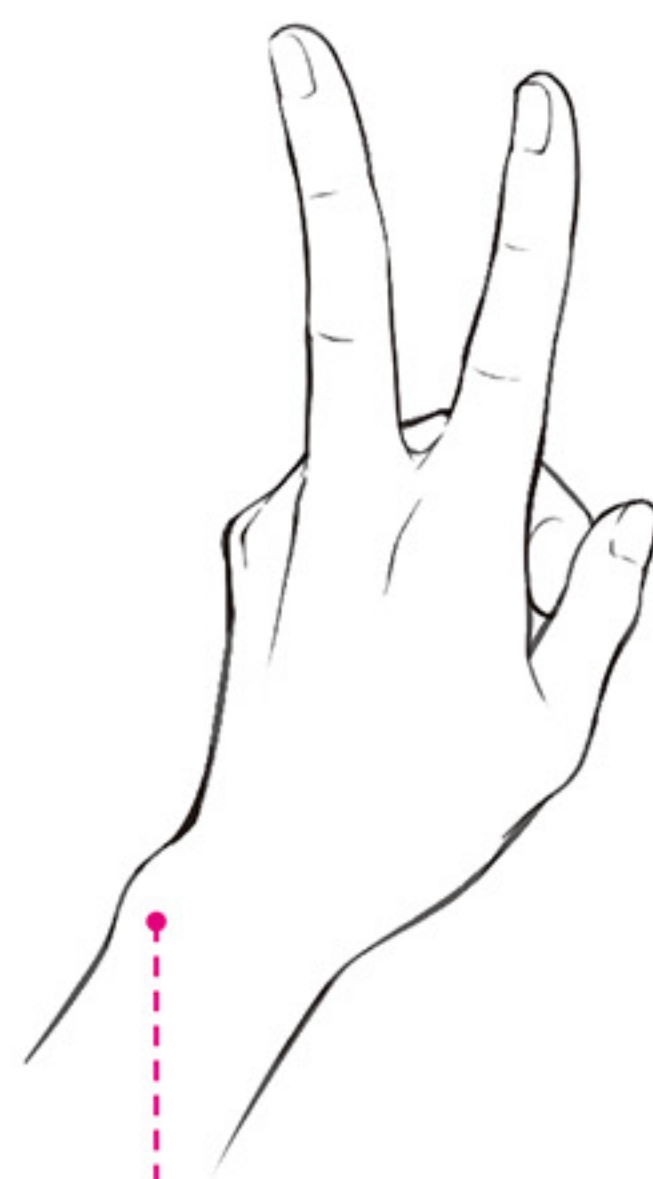
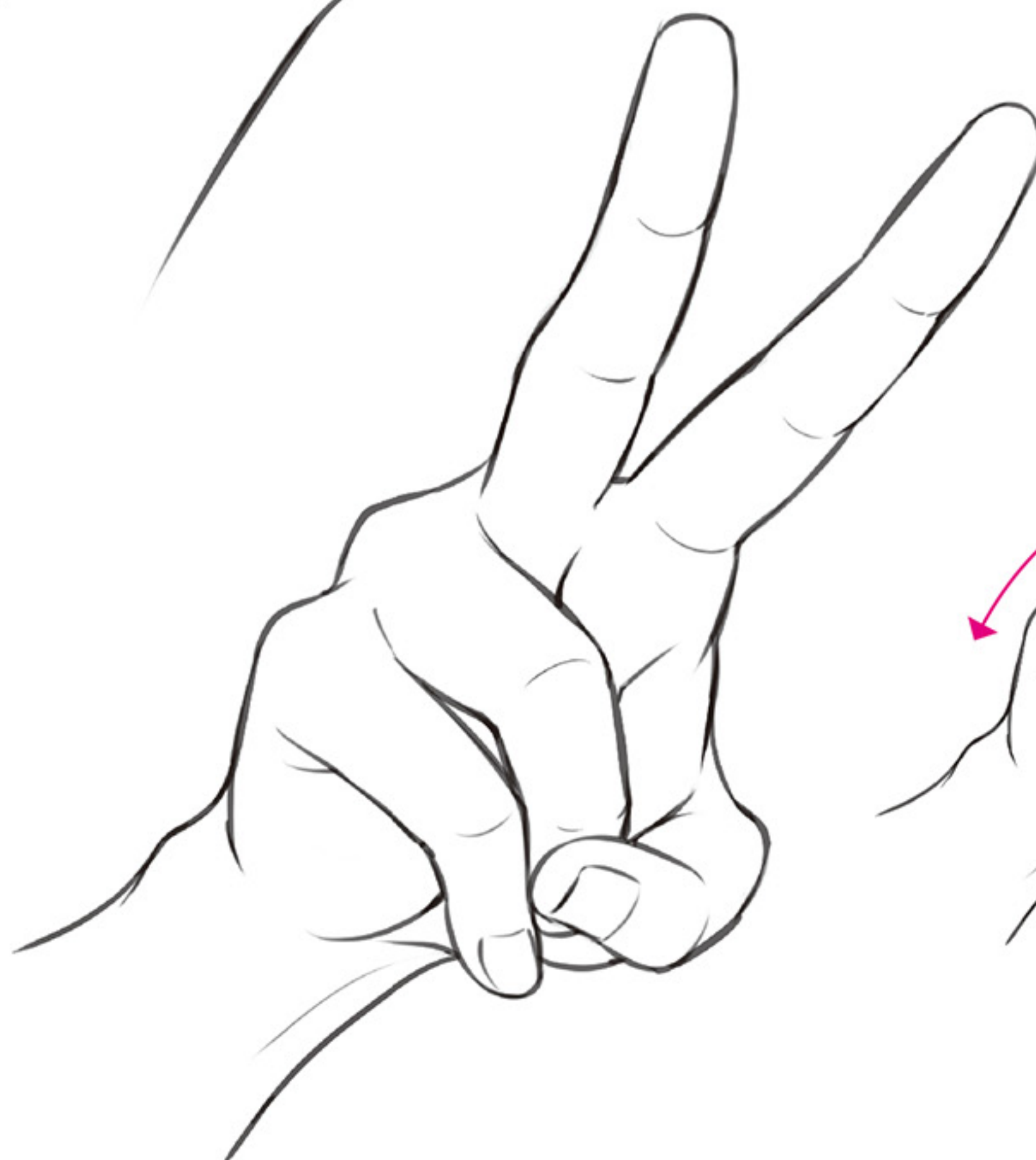
Finish!

03 指を立てた手

見えない指の付け根
のアーチを意識。

立てた指の関節
の位置に注意。

爪から先が少し反るよう
に描くと美しく見えます。

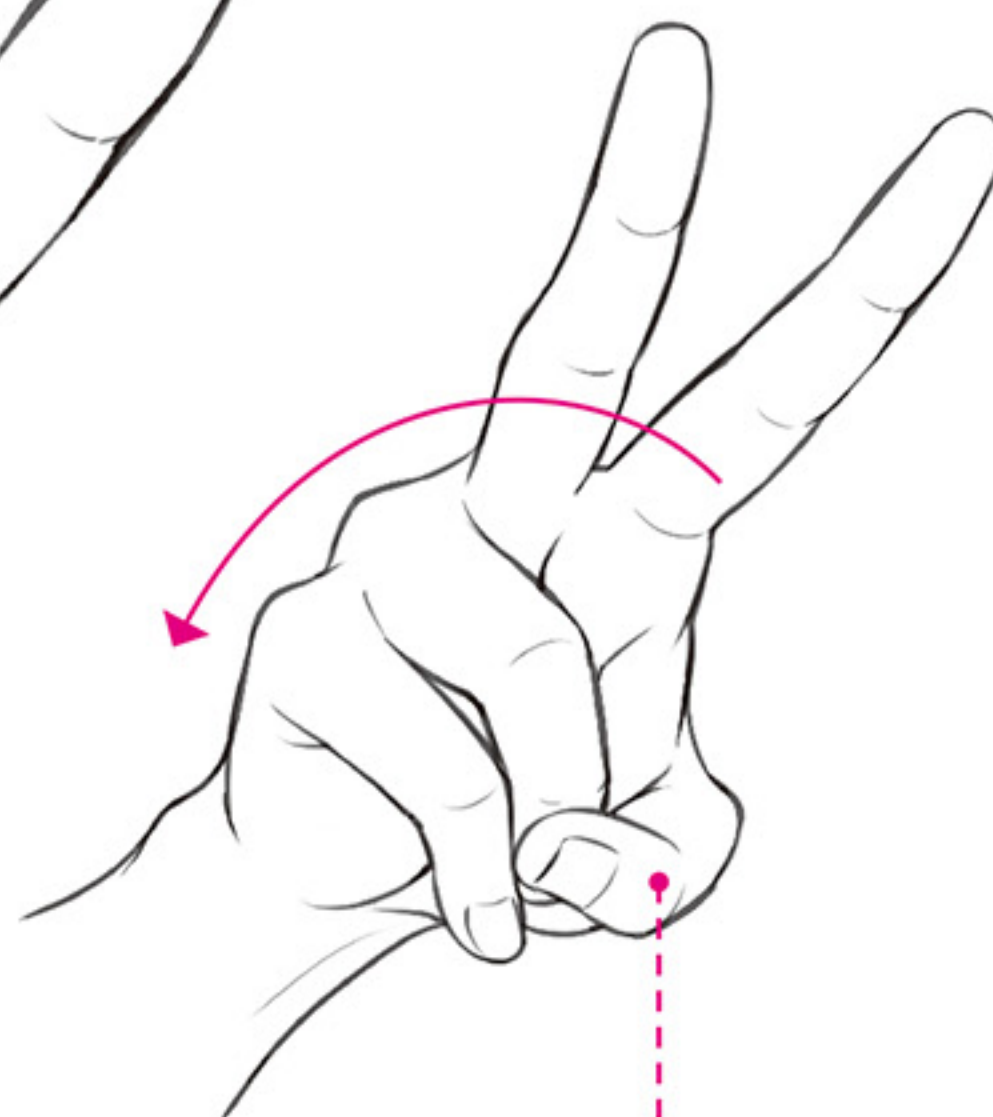
P008

球筋が盛り上がります。

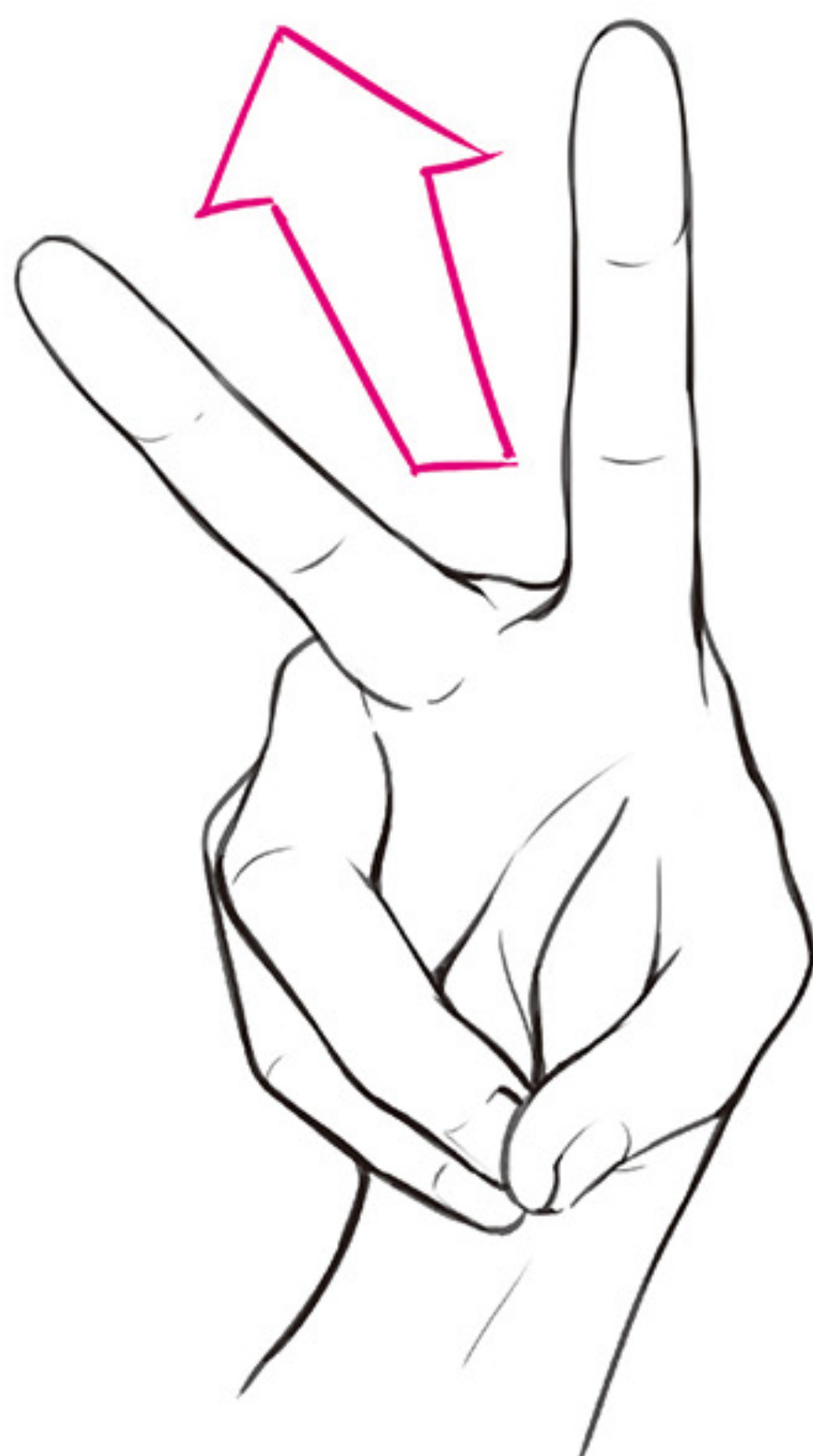
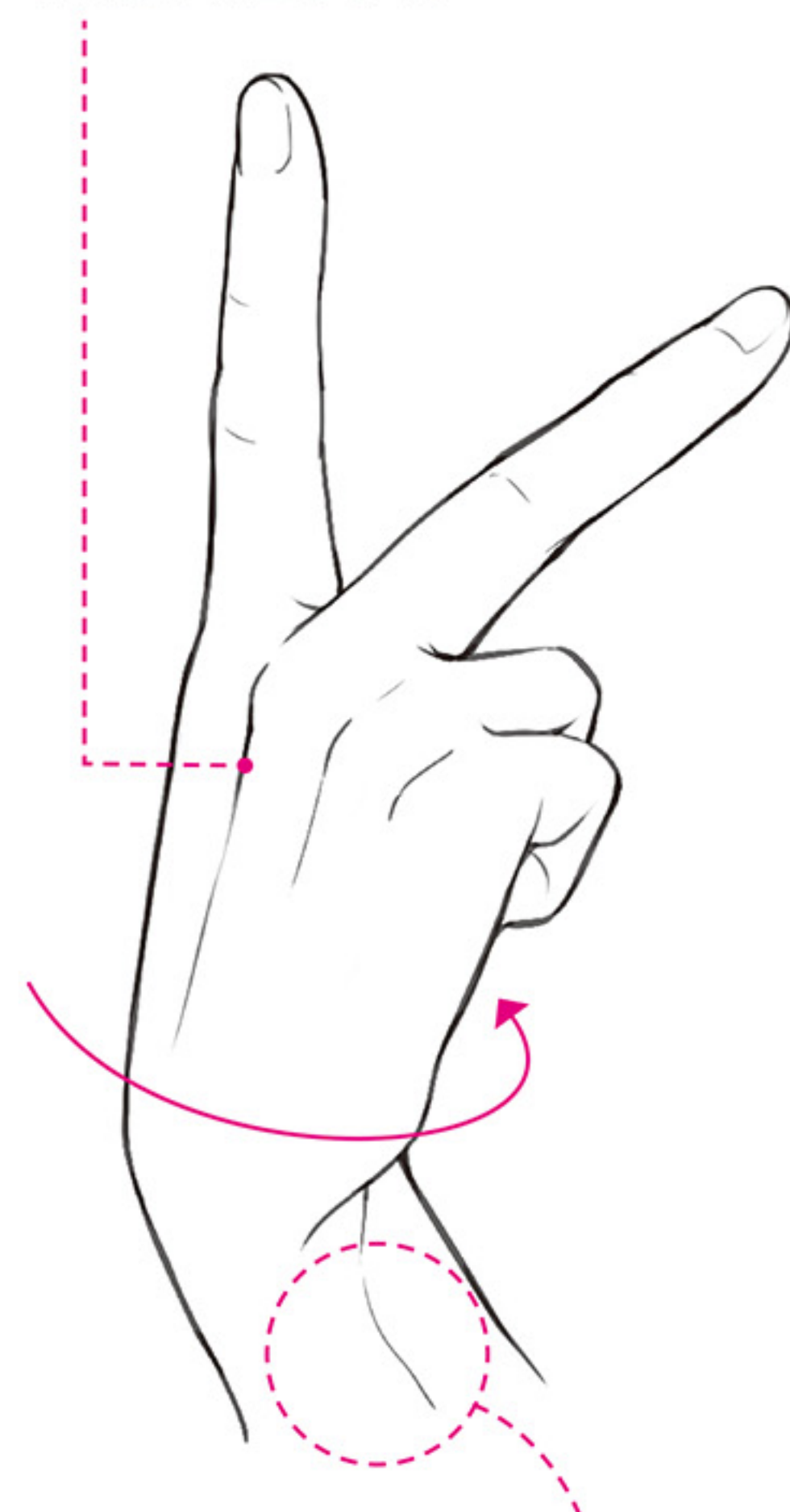
練習を重ねて
いろいろなアングルで描けるようになろう！

斜めから見ると女性でも
尺骨が目立って見えます。

見えない指の付け根
のアーチを意識。

他の指の第１関節より
曲がります。

Basics
Gallery
手
Hands
Legs
Direction

手の基本ポーズ 03

指を立てた手

長さの比率を合わせましょう。

指先を手前に伸ばすと
喜びを強調。

甲は腱が目立ちます。

手首を捻ると、
尺骨が凹みます。

指先の力が抜けると、
関節は自然と曲がりま
す。少し曲がった中指
が迷いを表現。

母指球は盛り上がり
が目立ちます。

指先に力が入り、立った
指が反ると、元気のいい
印象になります。

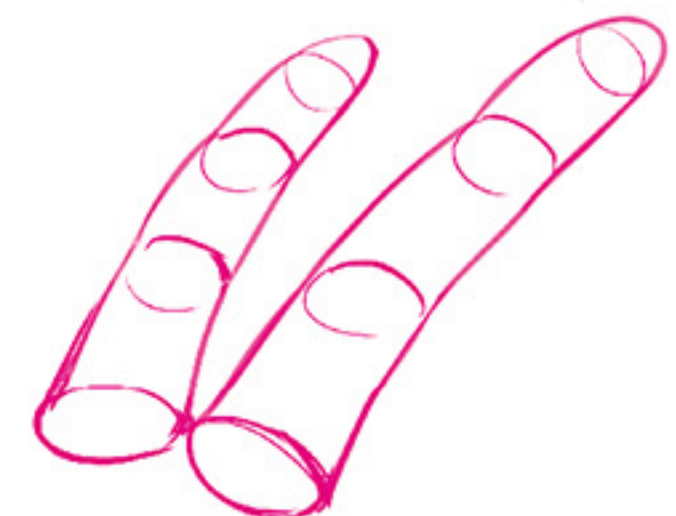
状況やキャラ設定に合わせて、アレンジを加えてみよう！

指の骨が入っていないように（紙のようにペラペラに）見えます。

指の向きや、関節の曲がり方が不自然。

人差し指と中指の長さが同じに見えます。

関節の位置がずれており、手のひらの形も不自然。

手首が曲がって見えます。

指の円柱、関節を意識しましょう。

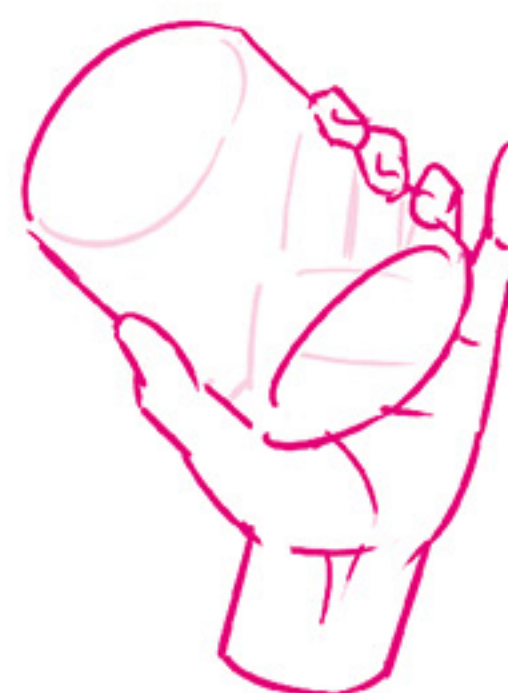
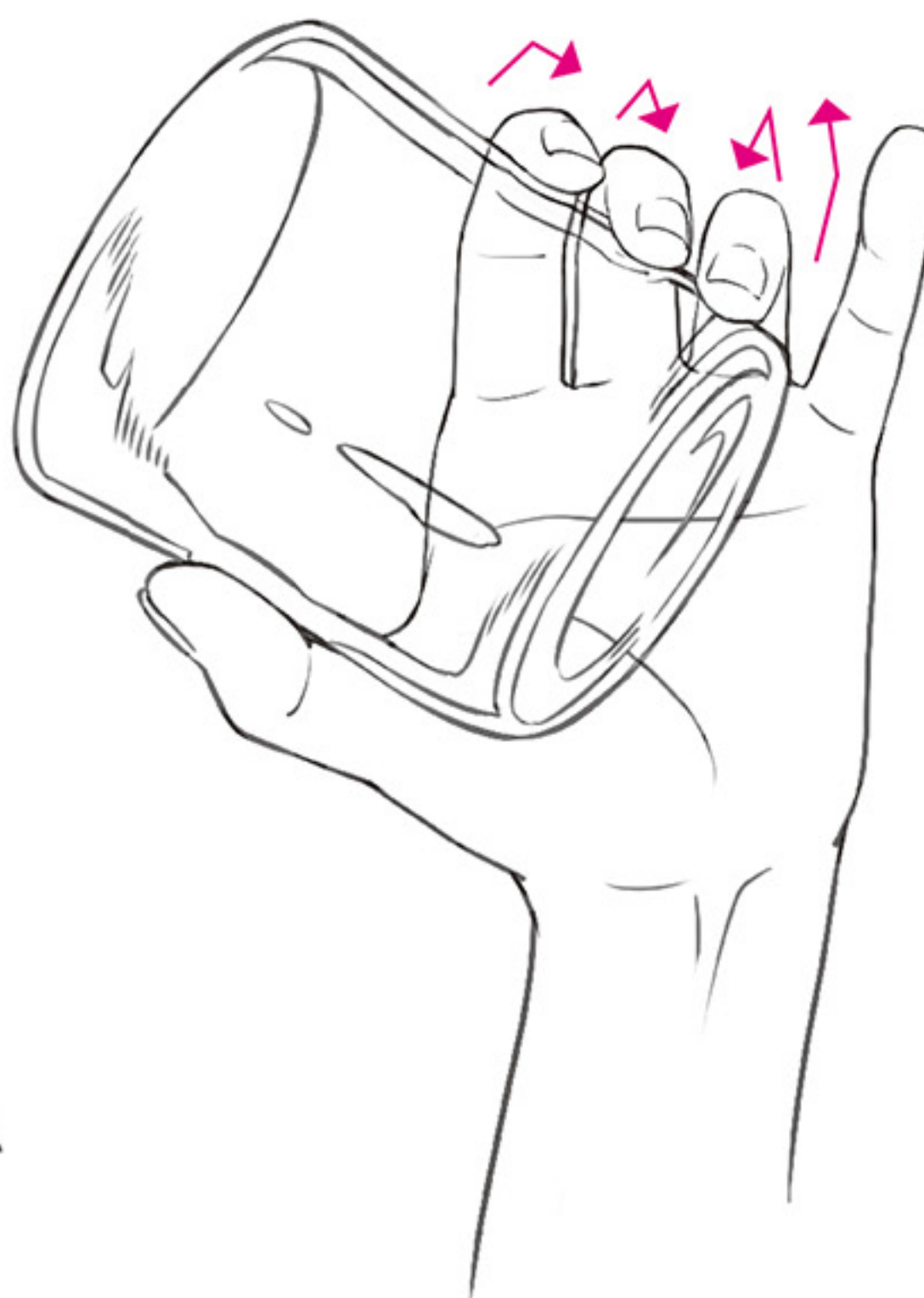
指の付け根が不自然で手のひらの厚みが感じられません。

小指が異様に長く見えます。

手 Hands の基本動作 01 持つ

指が円形に沿っていることを意識して描いていきます。

関節を意識し、奥へと回り込む指の向きの変化に注意。

各指はゆるやかに内側を向きます。

ガラスのような透明なコップ以外でも、コップの奥にある手のひらと指のつながりは意識しましょう。見えていない奥の意識がないと、コップとの距離感に違和感が出ます。

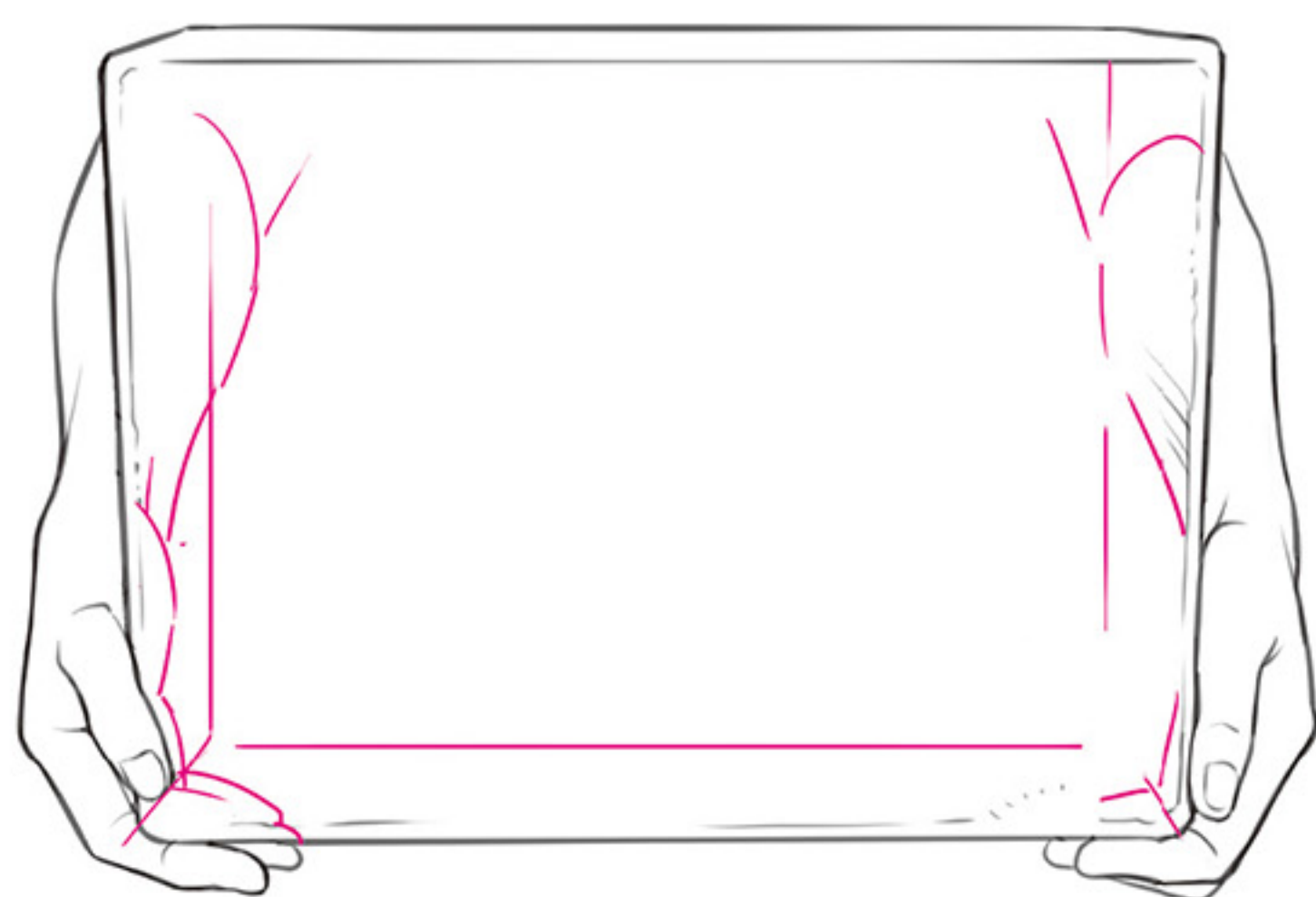
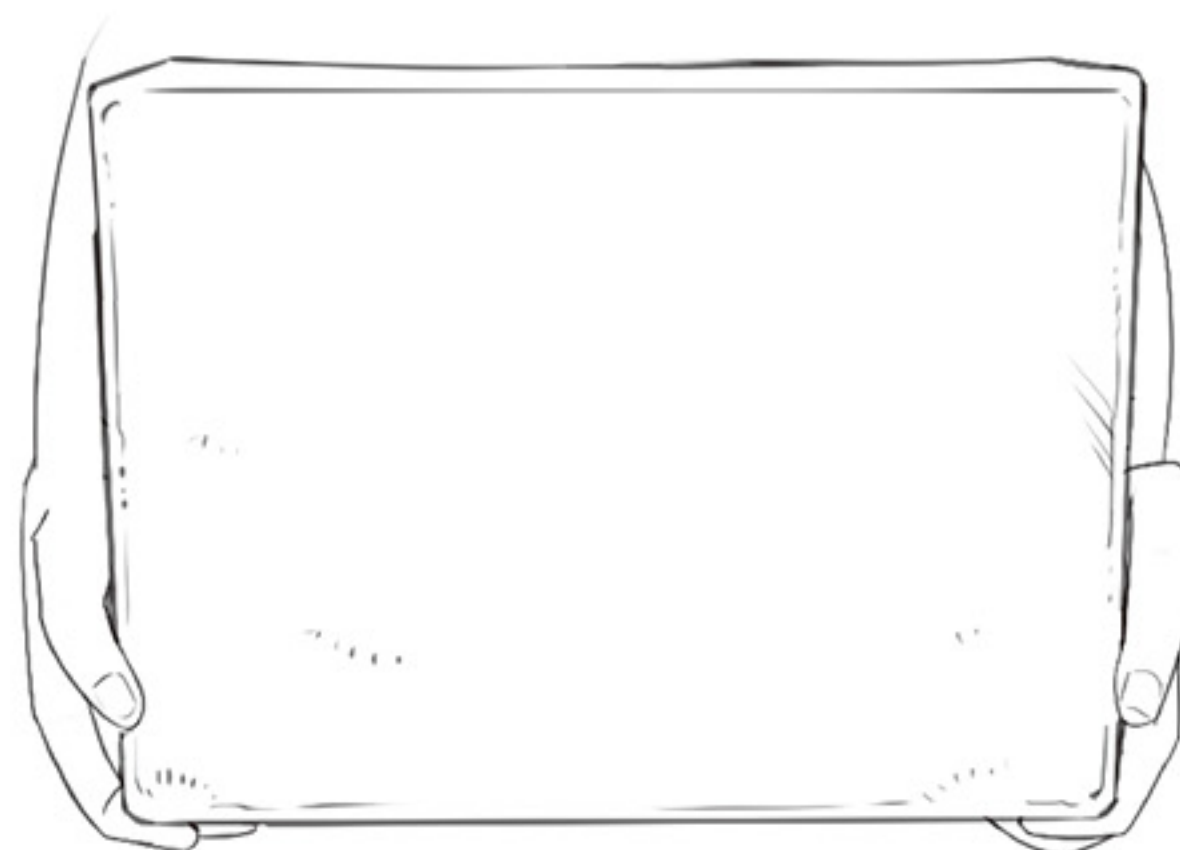
✖

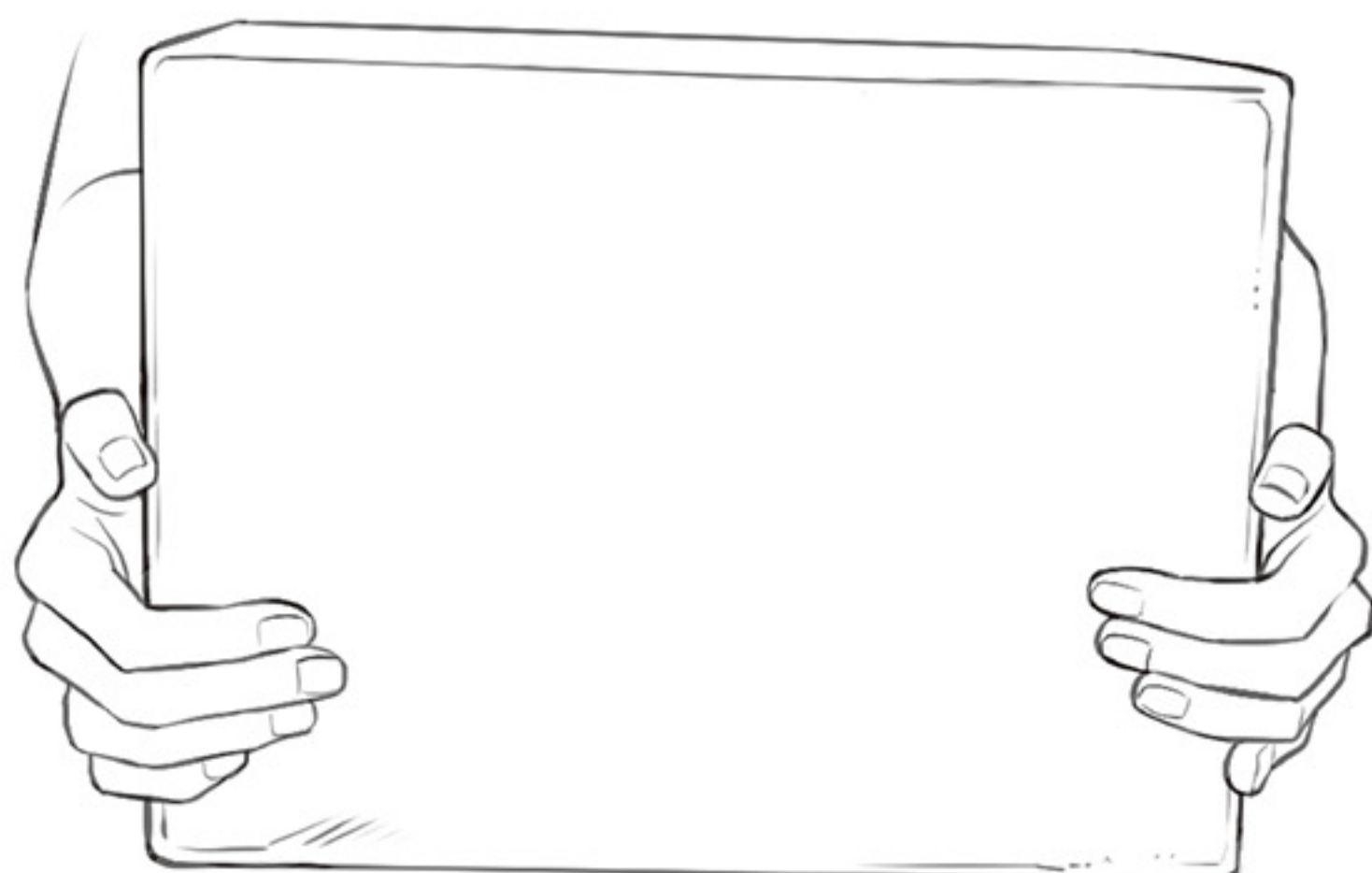
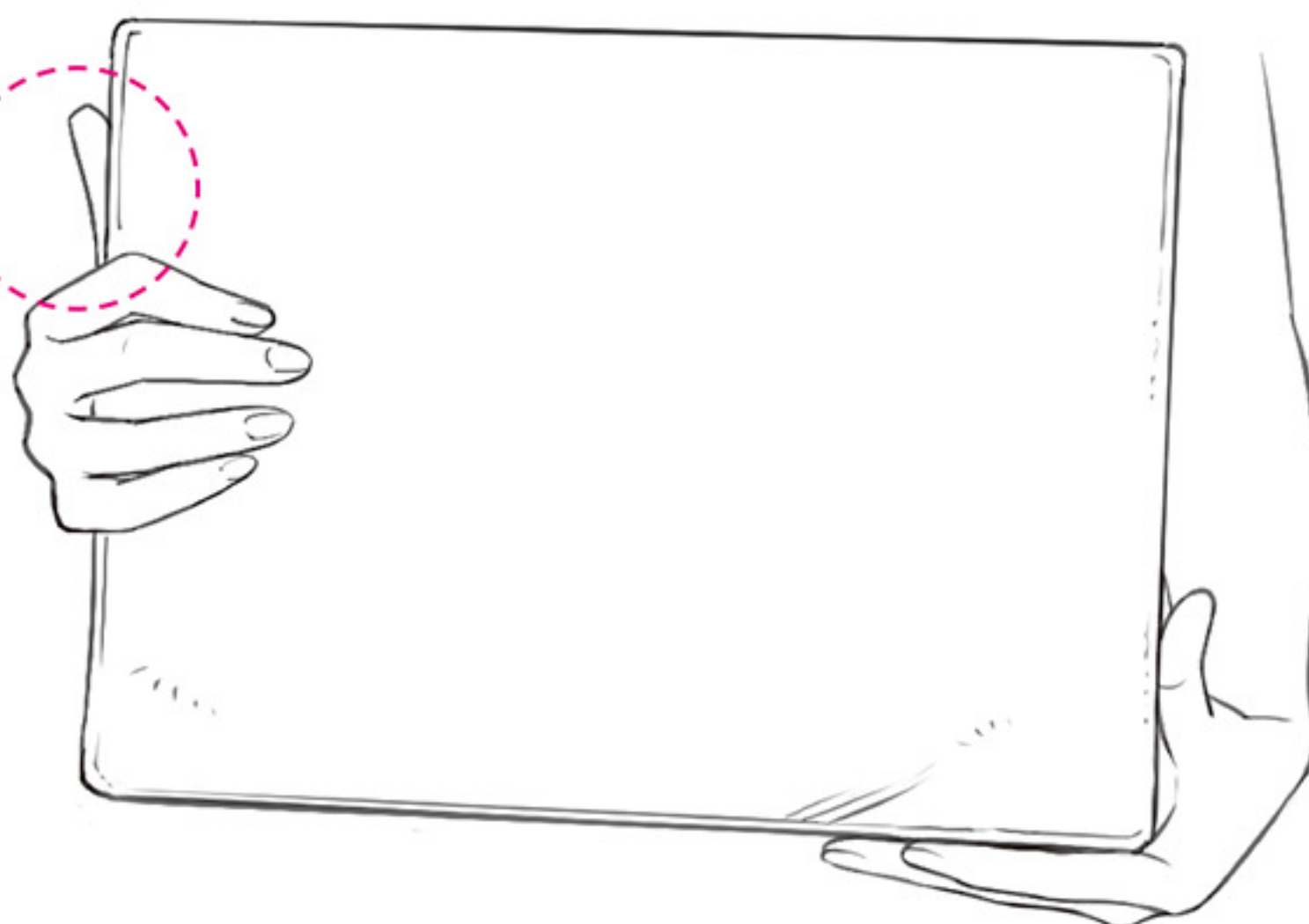
指の曲げ方が単調かつ各指の特徴がわかりづらいです。指とものの接点が曖昧です。

✖

慣れるまでは、なるべく5本指が見えるような構図にしましょう。

持っているものの形や重さを意識して描き分けよう！

○ 見えない部分も意識。

✖ 前後感があるはずの部分のアウトラインが縦に重なりすぎてシルエットが単調になると、立体が説明しづらくなります。

奥行きがわかりづらく、平坦。奥の体へのつながりが想像できません。

親指が見えているだけで、手のひらの位置が想像しやすくなります。

指や腕が接している部分、接していない部分がどこか意識しましょう。

Basics

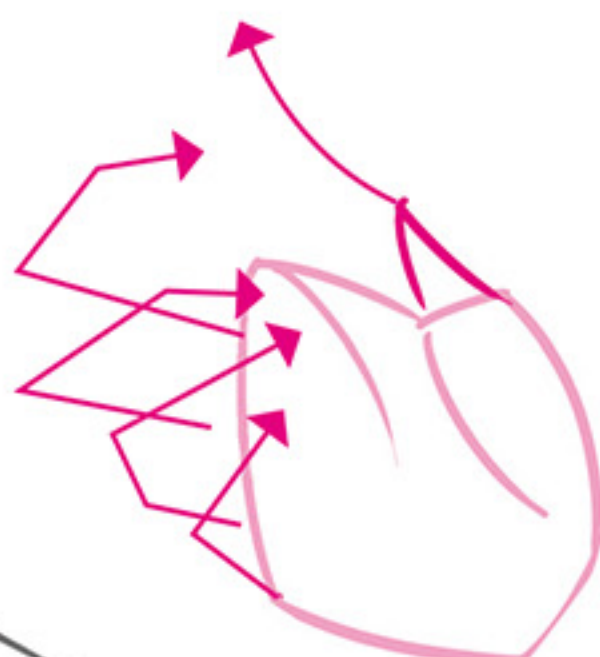
Gallery

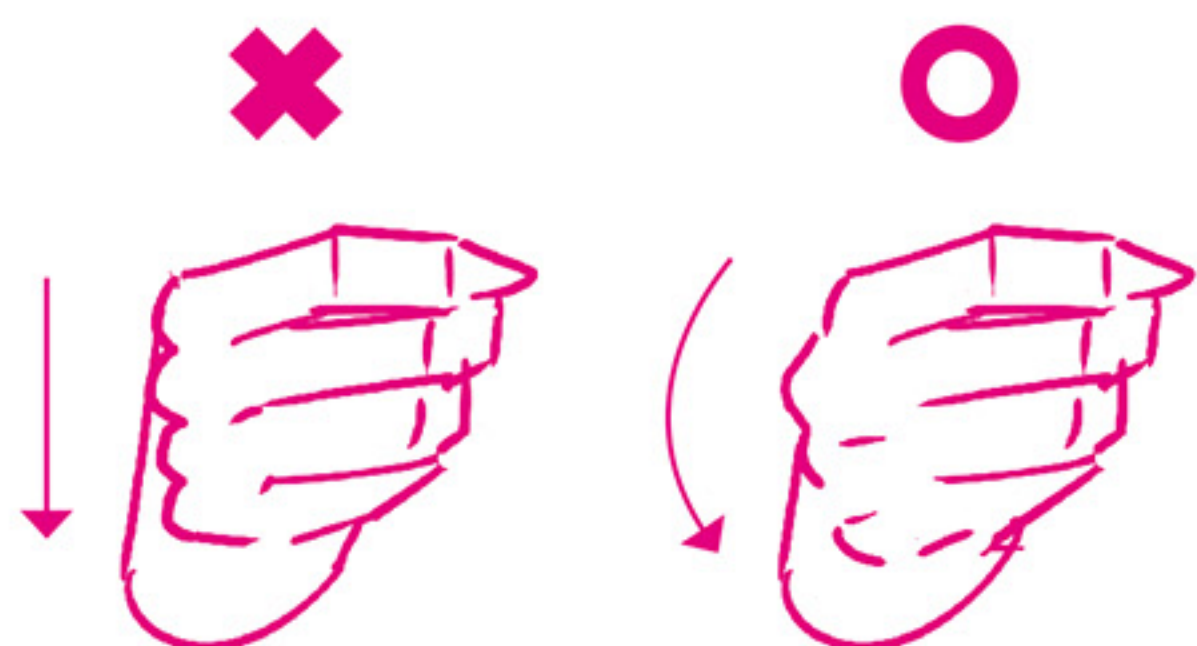
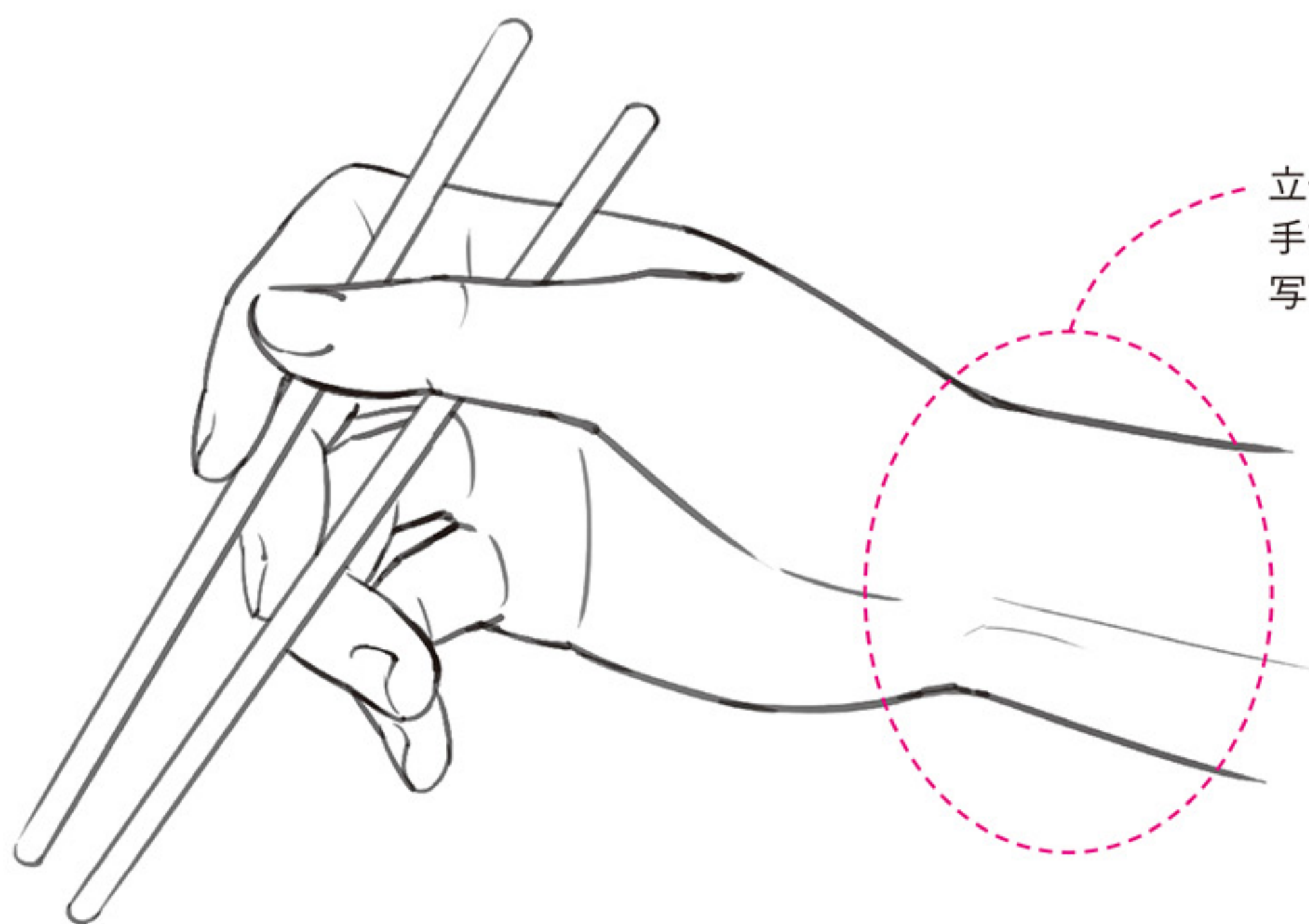
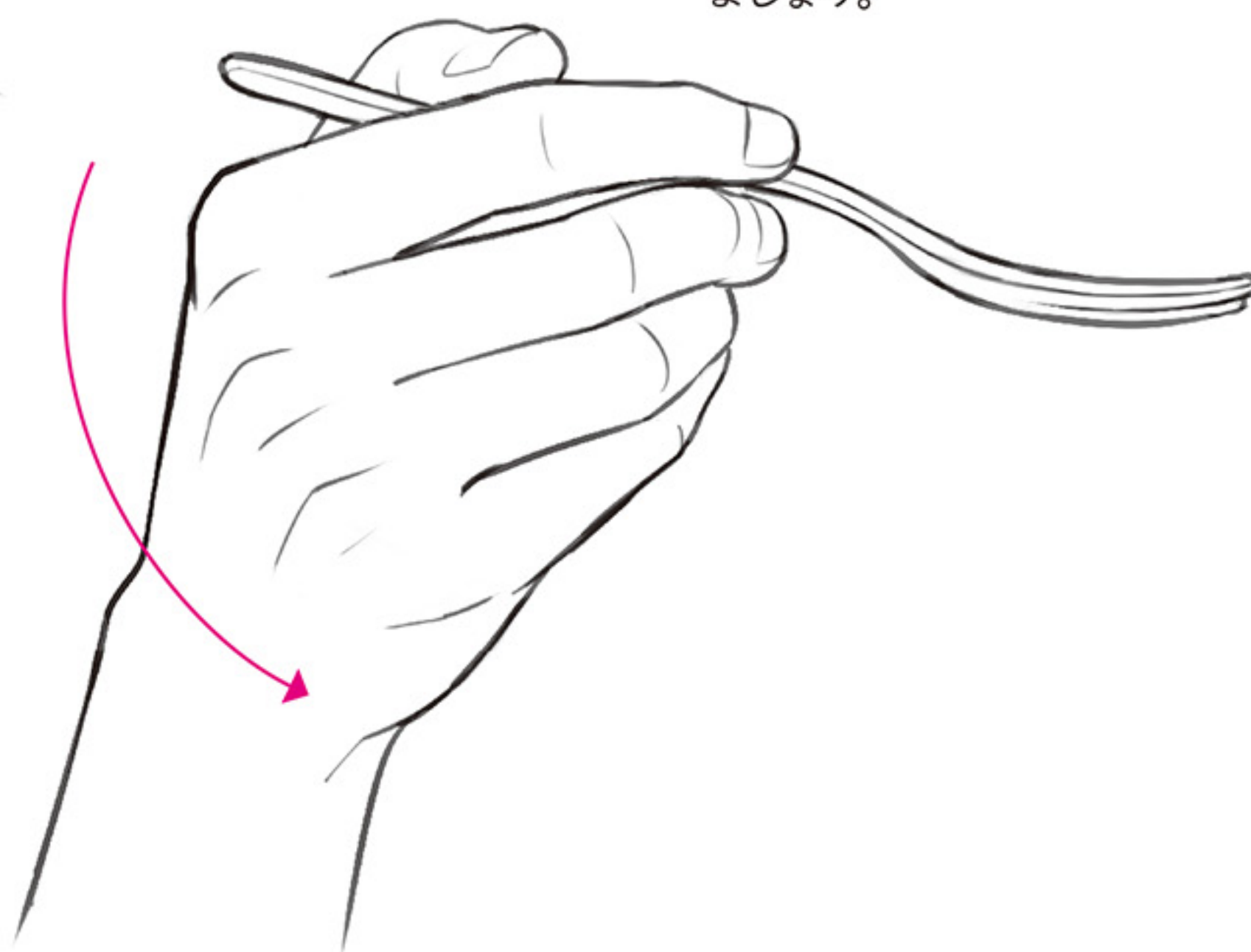
手 Hands

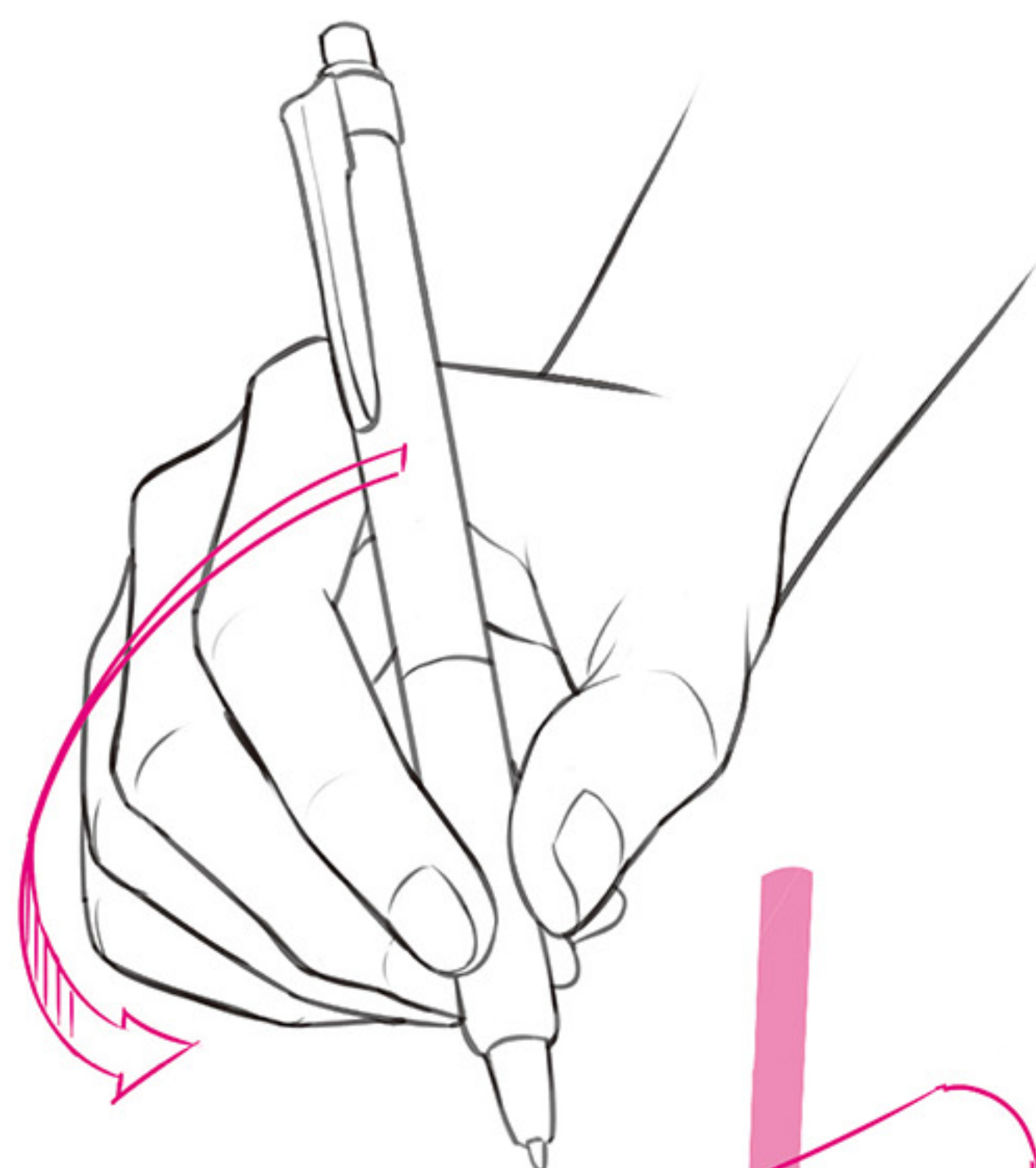
Legs

Direction

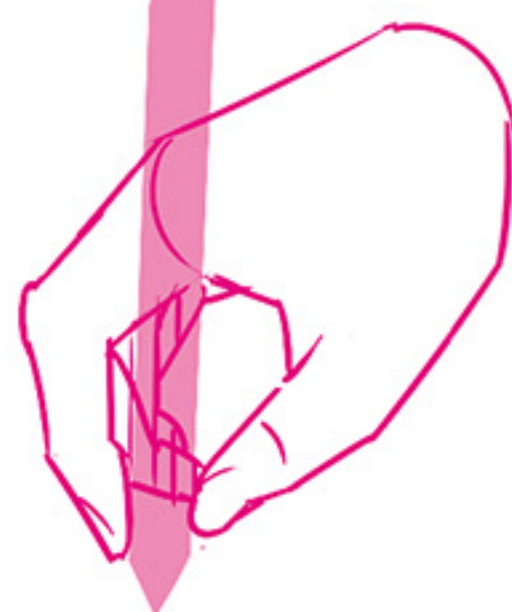
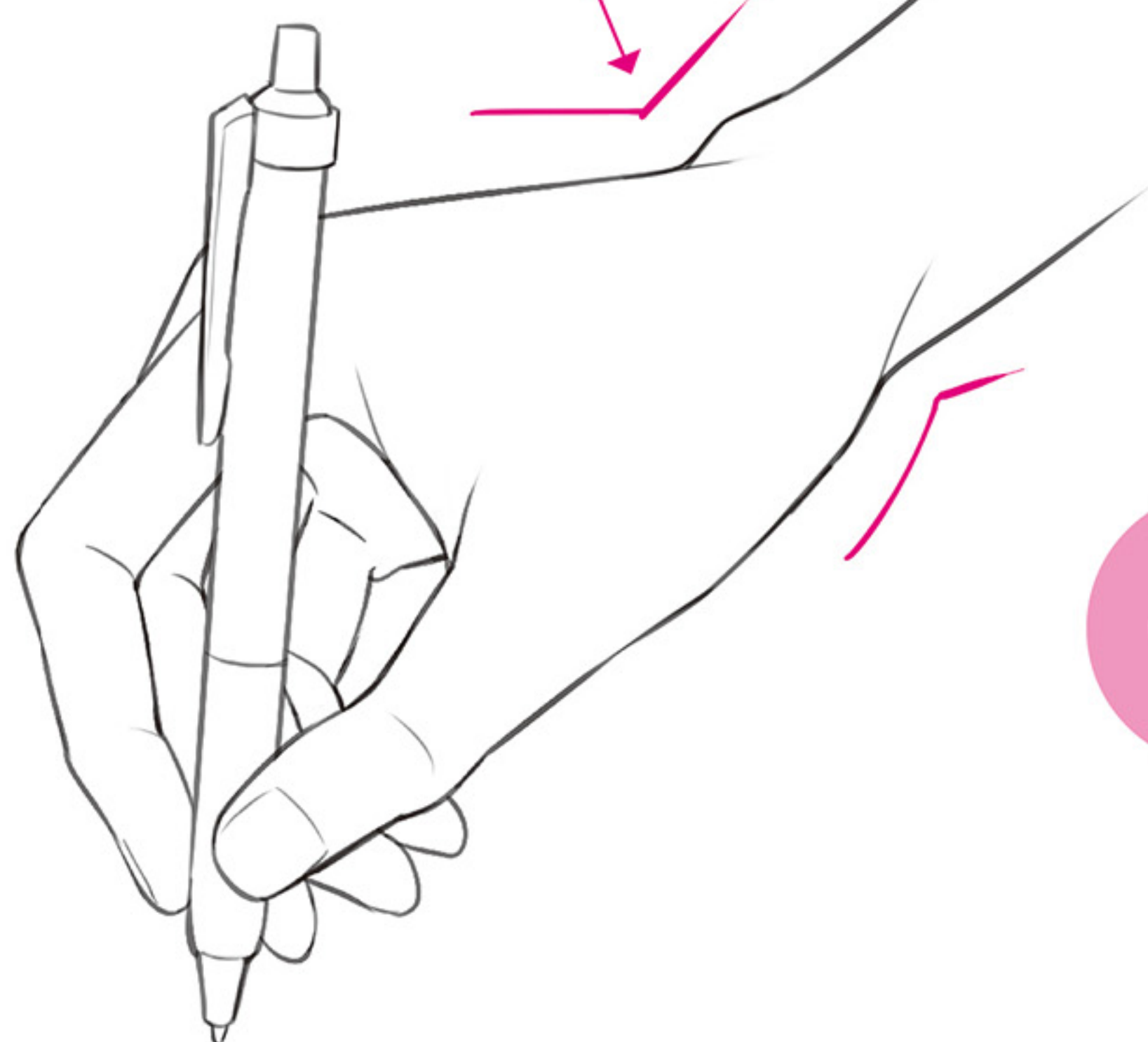
手の基本動作 01 持つ

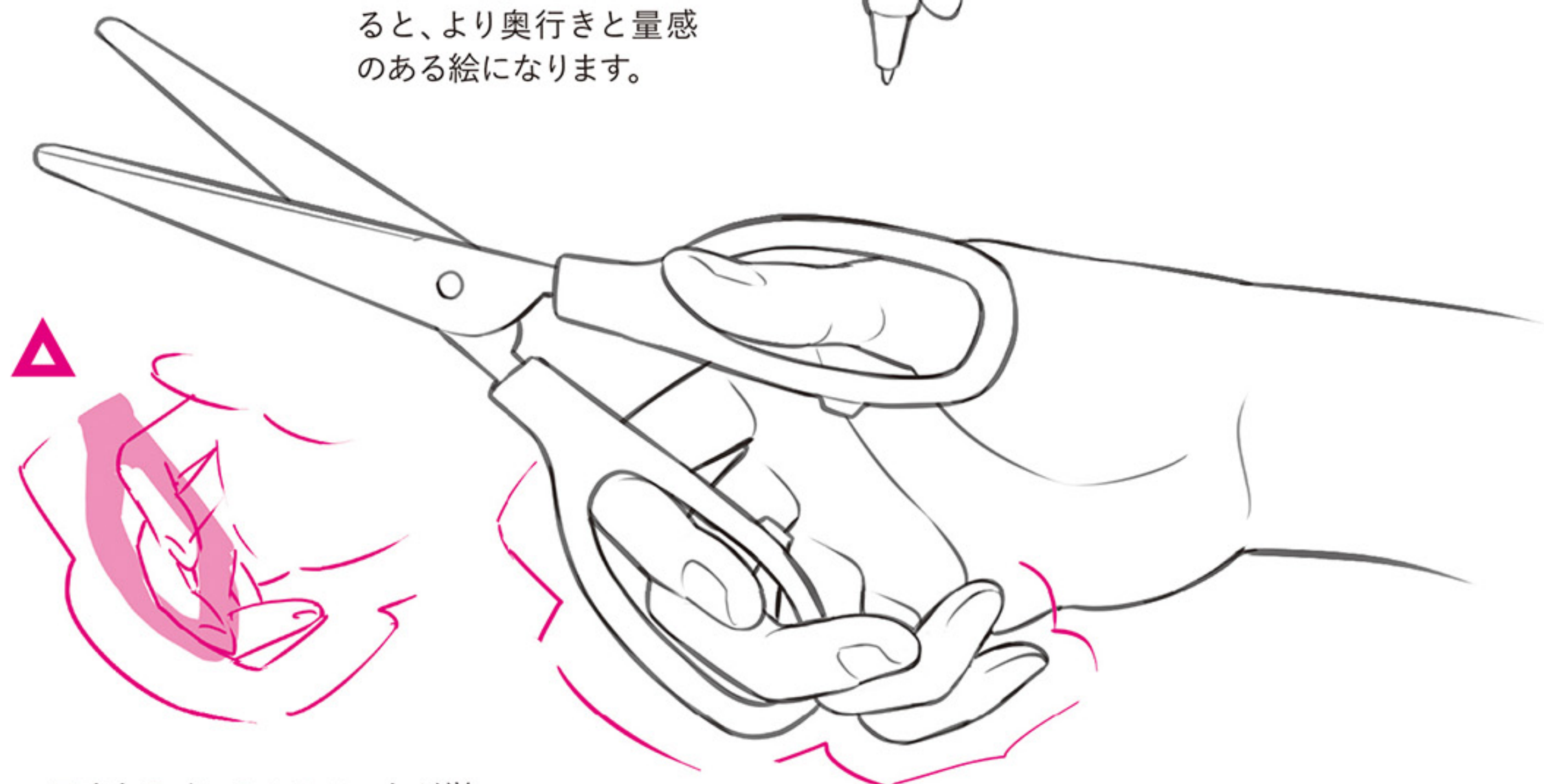
各指の向きに変化があると、より複雑で、魅力的な手元になります。

人差し指はいちばん手前に出ていることを意識しましょう。

✖ ○

第３関節をつなぐアーチが、扇状になるように。

立体が溶けて見えないよう、手首は女性でもしっかり描写し、形の変化を明確に。

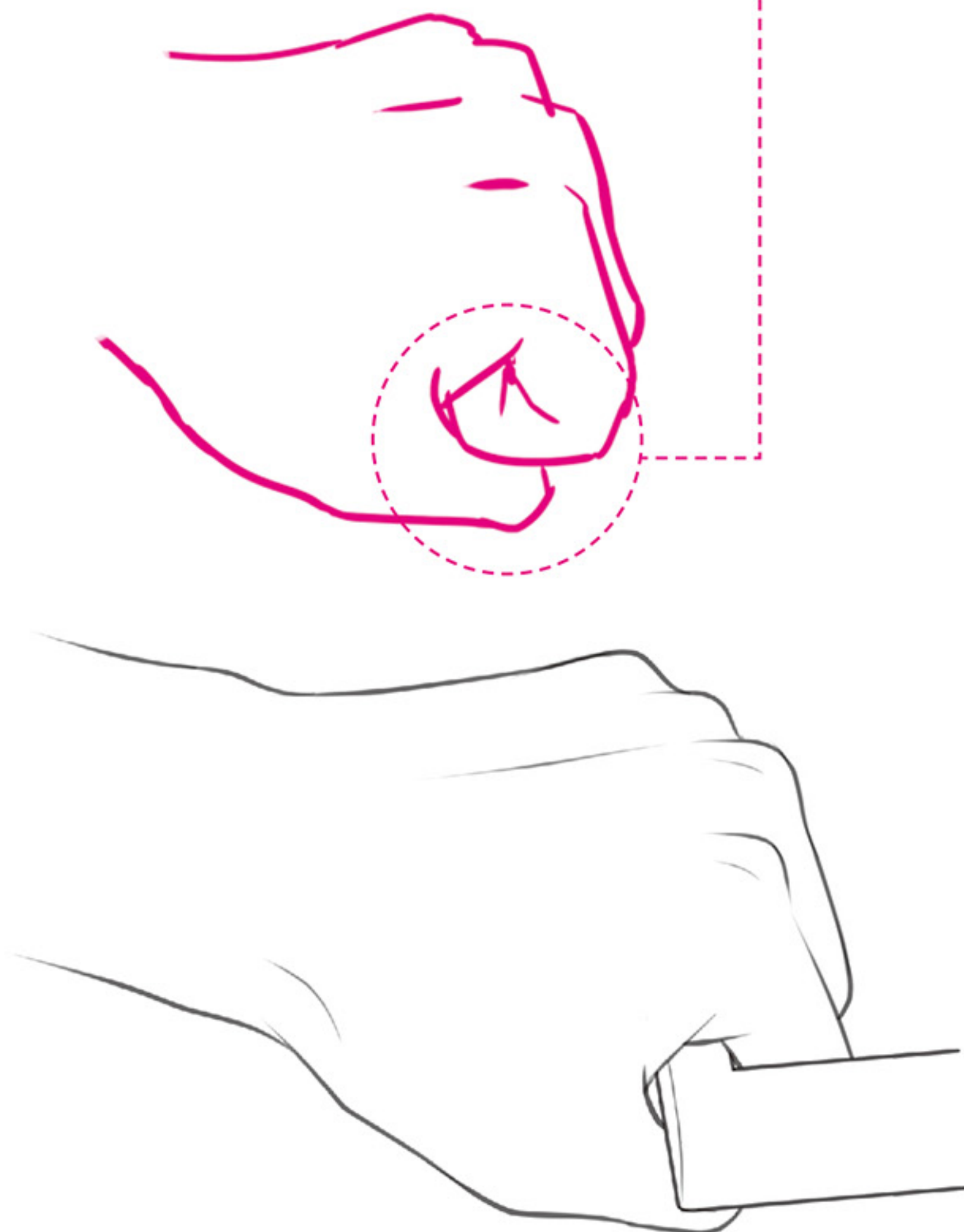
道具の大きさや傾きを意識して、自然に見えるように描こう！

中指から小指を巻き込んで内側へ入っていくよう変化をつけると、リズムのよい手元になります。

手首周りの形の変化は明確に。

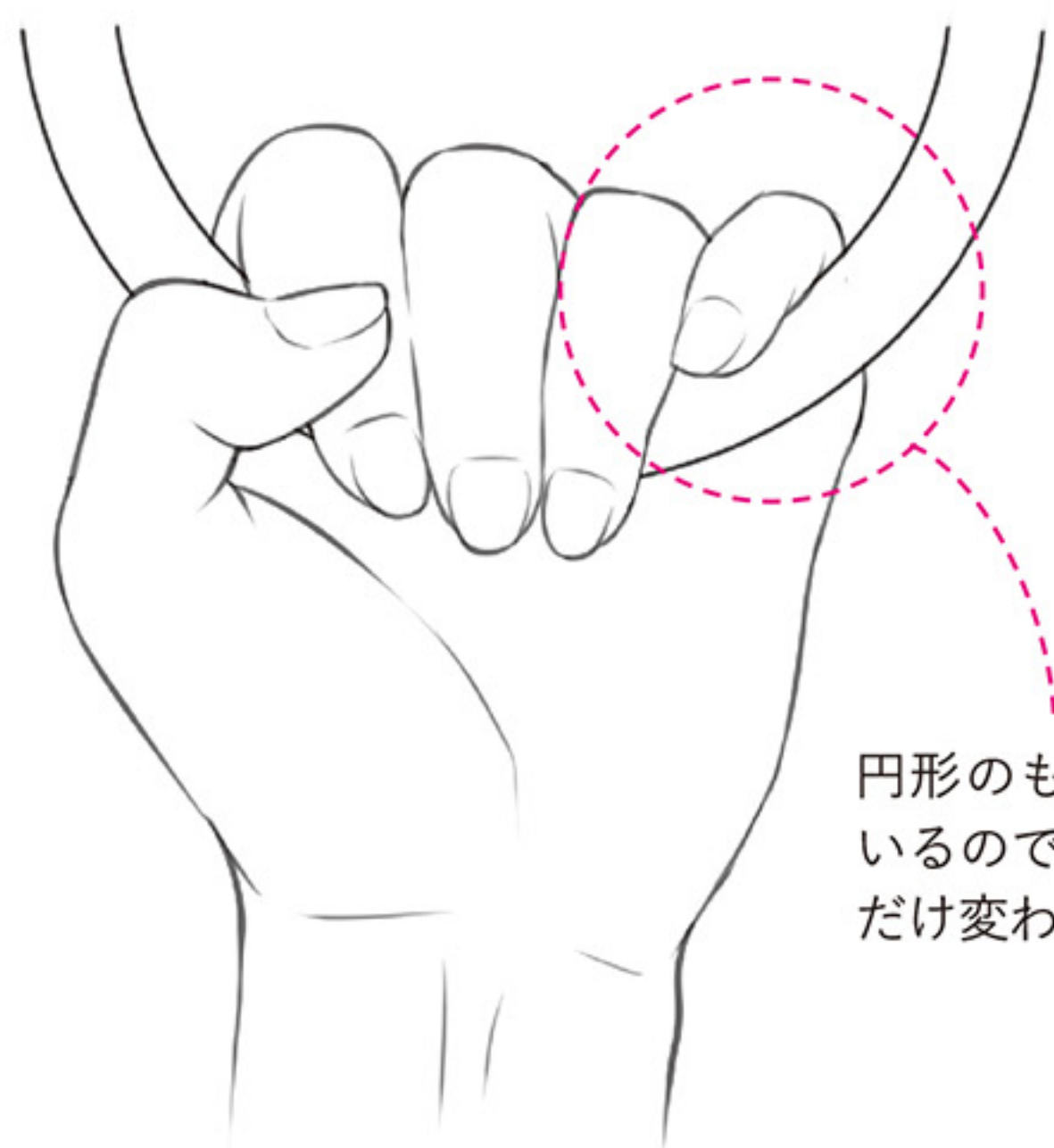
△

真横の構図では、奥の指を手前と重ねて隠さず、なるべく見せるようにすると、より奥行きと量感のある絵になります。

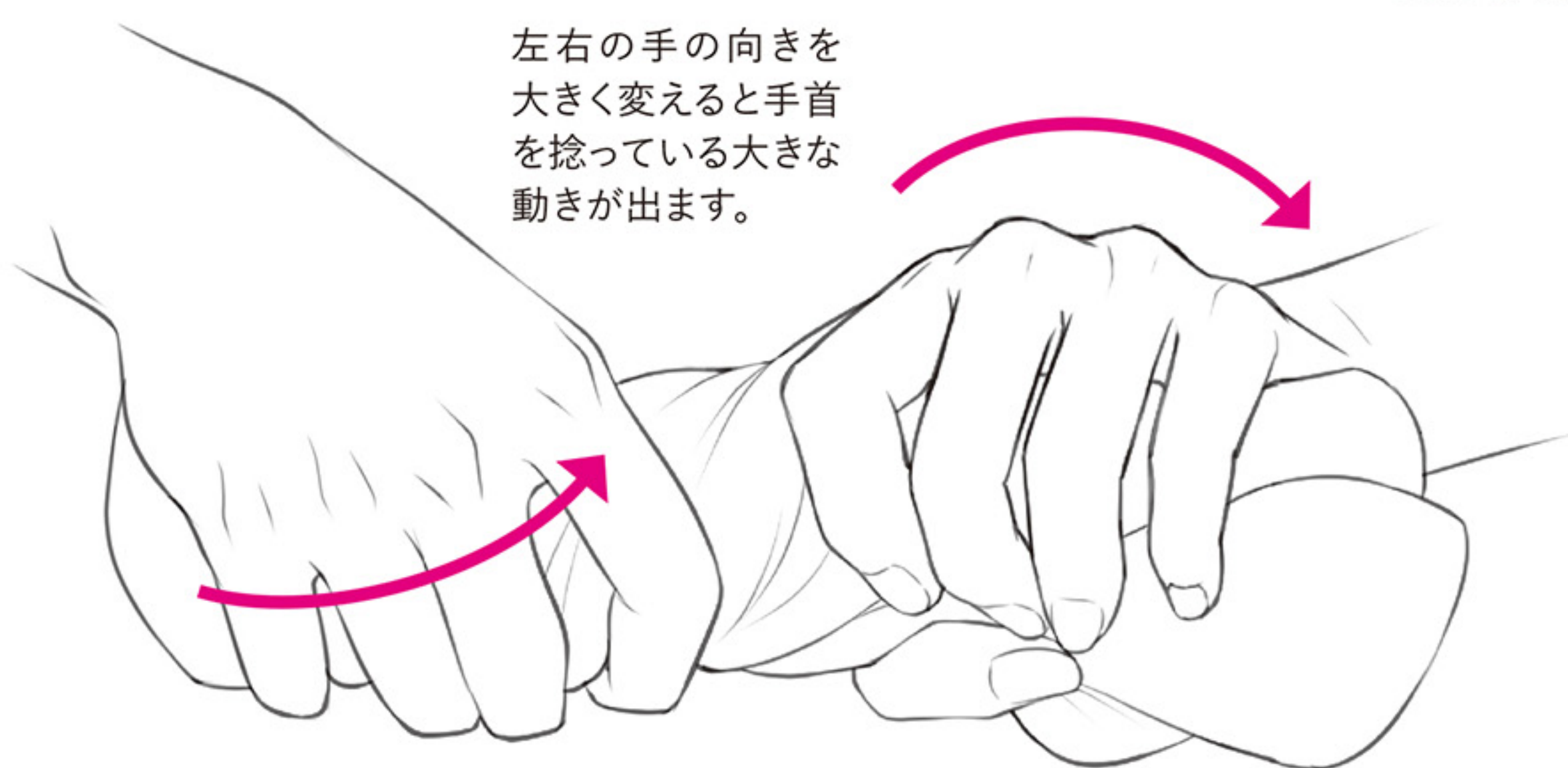
△

アウトラインのシルエットが単調にならないよう、それぞれ指先の向きに変化をつけて、重なりも複雑に描くと、より見どころのある絵になります。

手 Hands の基本動作 02 握る

ものを握って見えなくなった指も意識しましょう。

各指がそれぞれ別の方向に向いているので描くのが難しいです。関節の向きを整理して描きましょう。

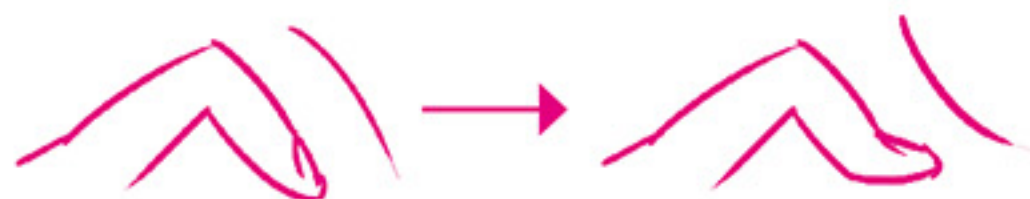
うまく描けないときは、基本のおさらいを。
P042

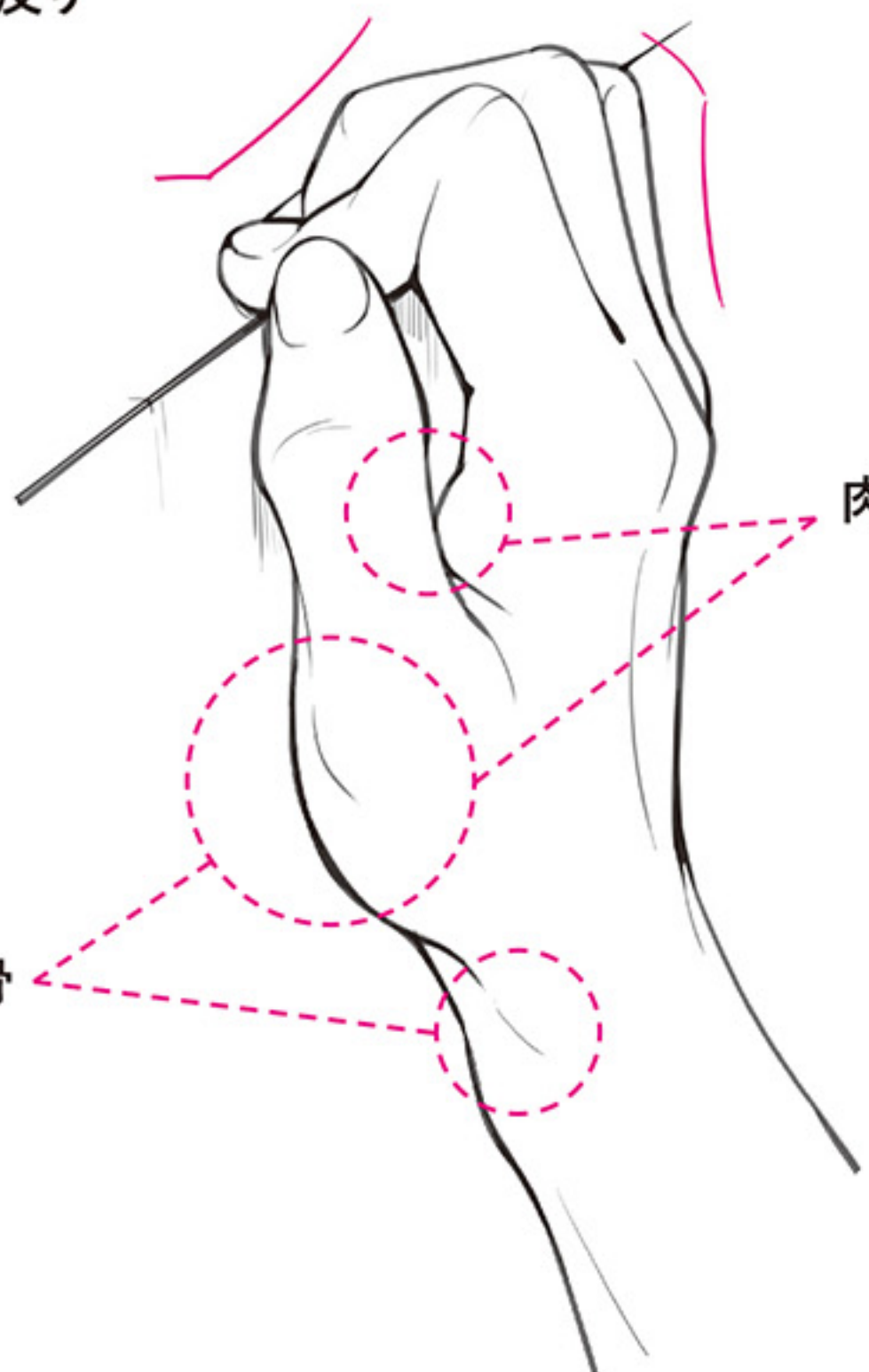
握るものの形や力の入れ具合を意識しよう！

円形のものを持っているので小指の向きだけ変わります。

細いものを持つときは人差し指から小指がどのように曲がっているかを考え、立体感が出るように描きましょう。

左右の手の向きを大きく変えると手首を捻っている大きな動きが出ます。

見えなくなる指の付け根もきちんと意識しましょう。

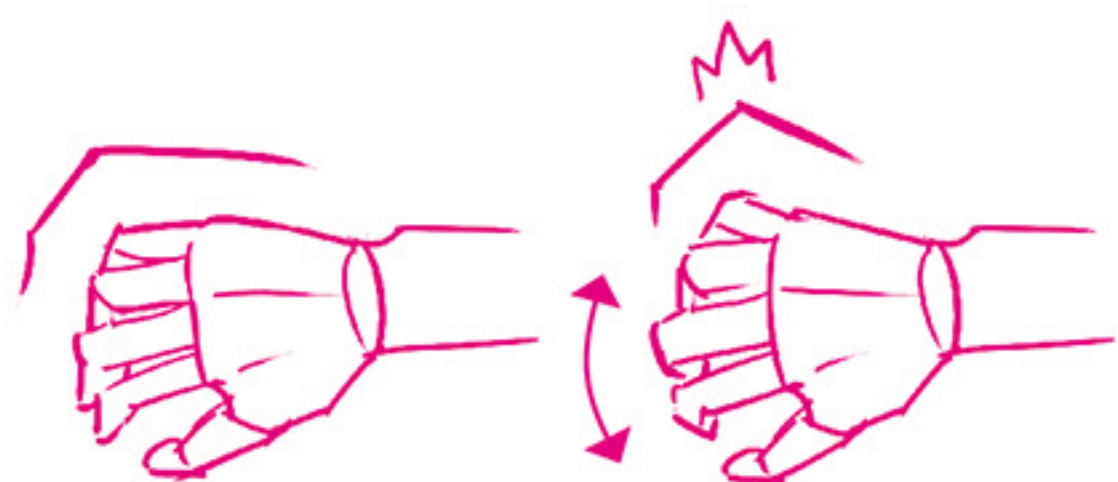
手 Hands の基本動作 03 つかまる

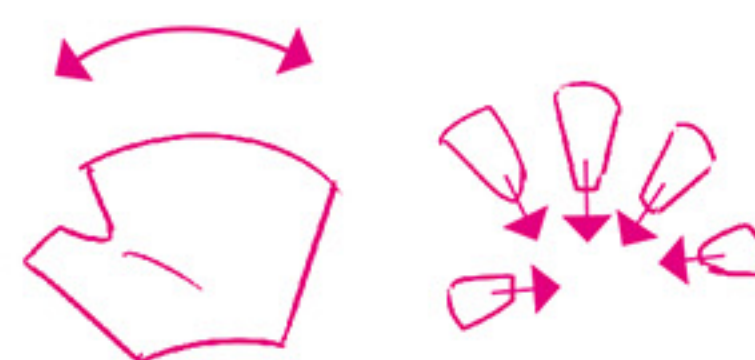
P055

置いた指先に力を込めると、
指は少し反り気味になります。

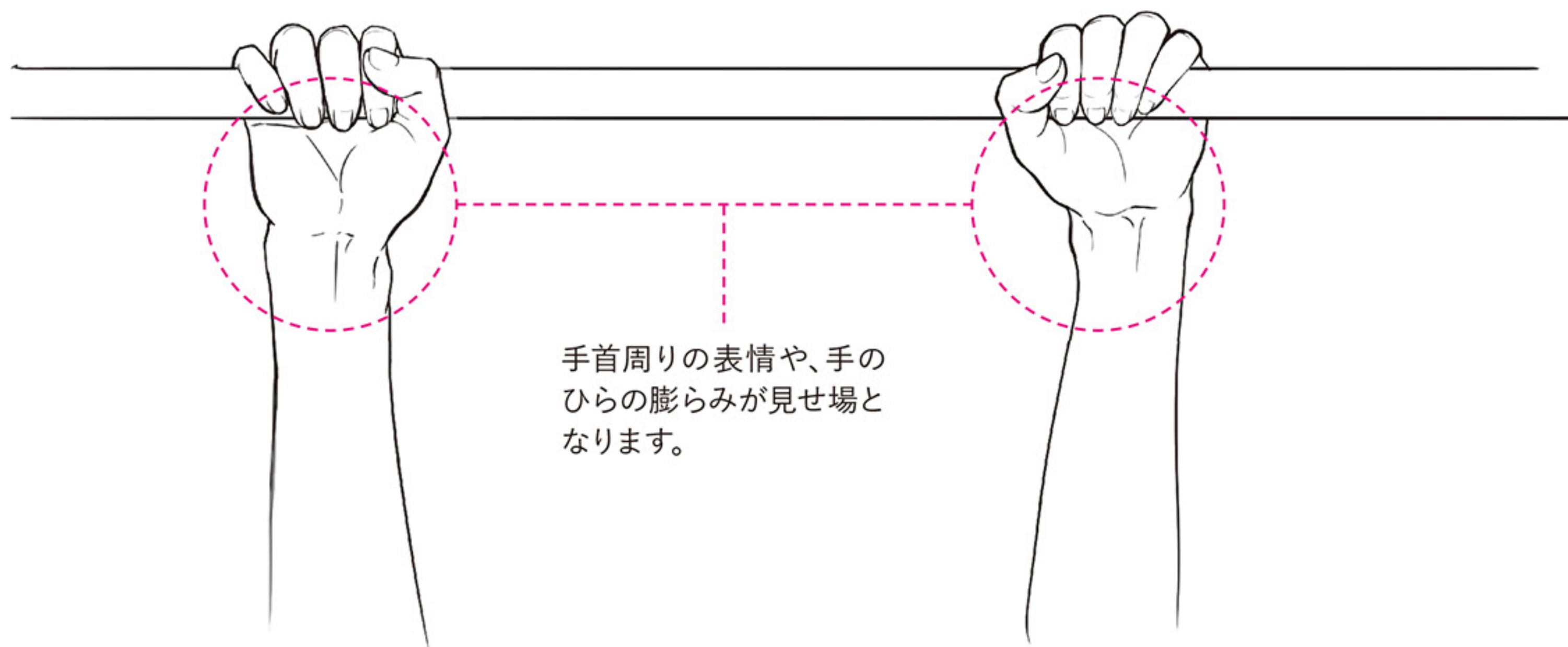
指の反り

肉の盛り上がり

浮き出た骨

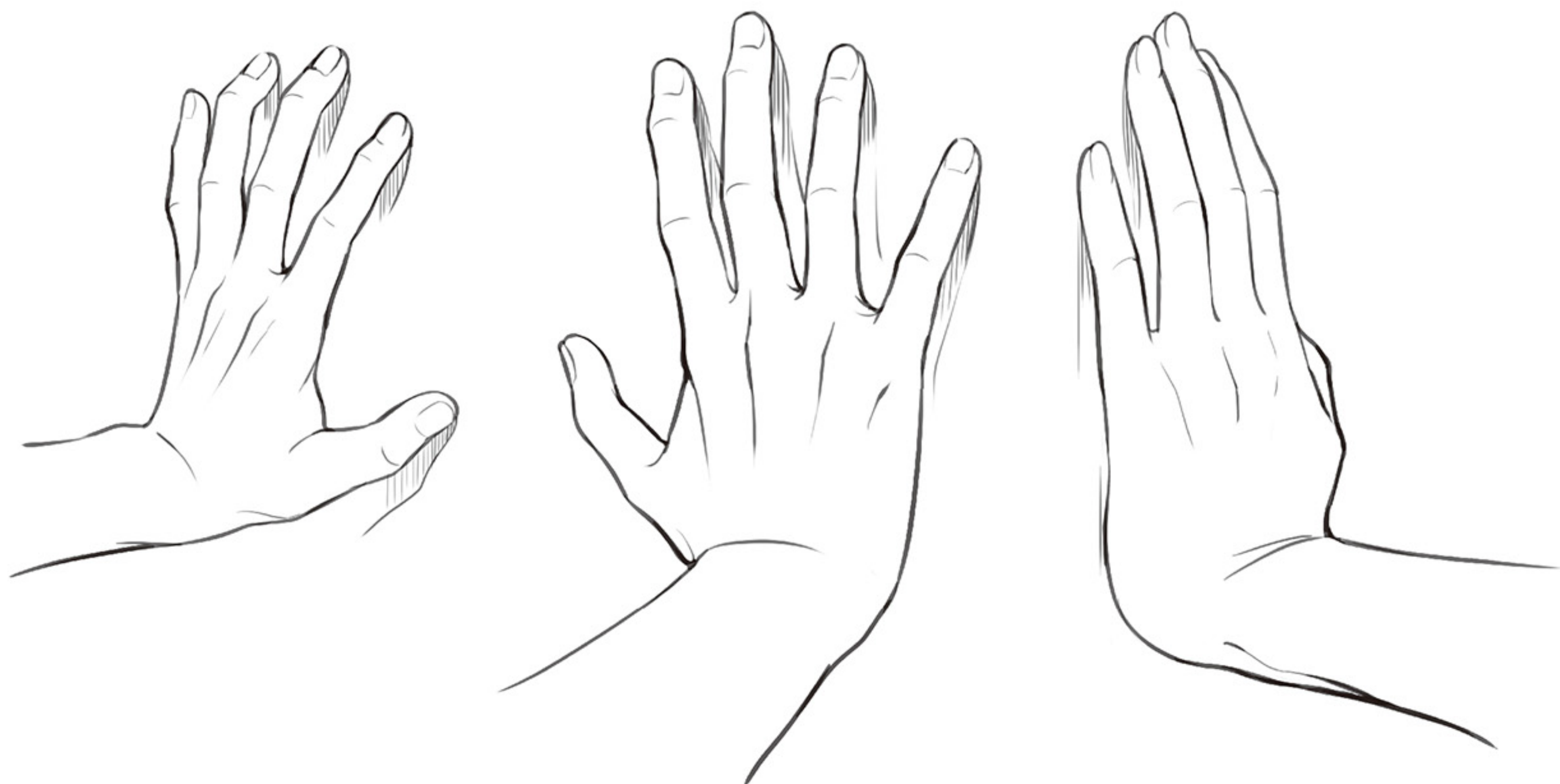
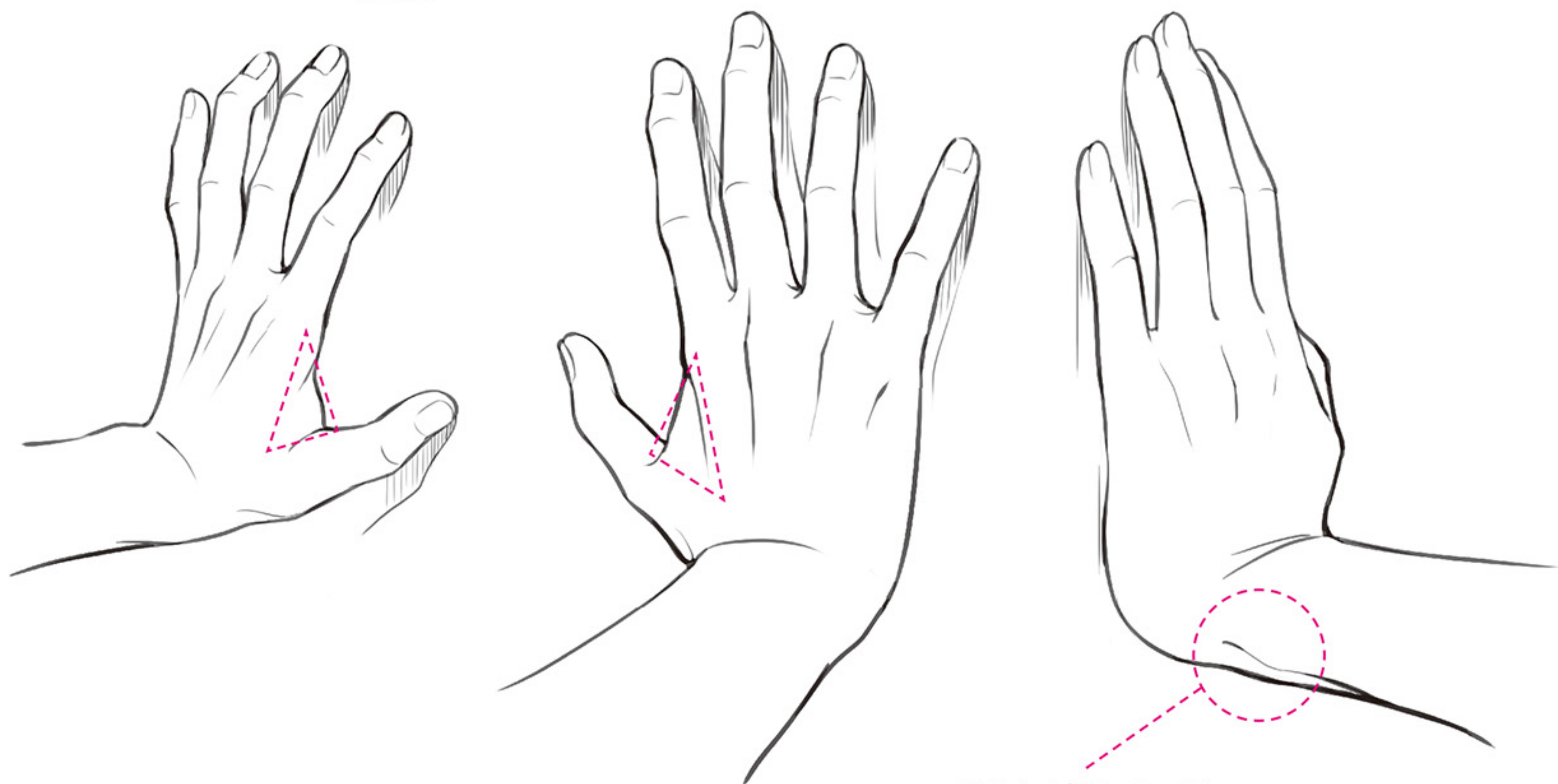
肉の盛り上がりや、骨が浮き出るような表情を意識的に拾って描きましょう。

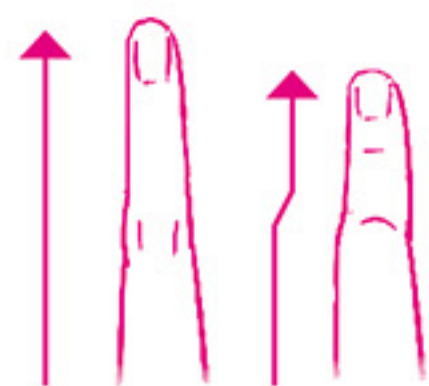
力の入れ具合や状況が伝わるよう意識しよう！

指を添えているのではなく、力強くつかんだ印象にするには、指の間を広げ気味にしつつ、内側へ縮もうとする力の流れを強調しましょう。

P046

指の付け根は外へ広がりつつも、指先は内側を向かせます。

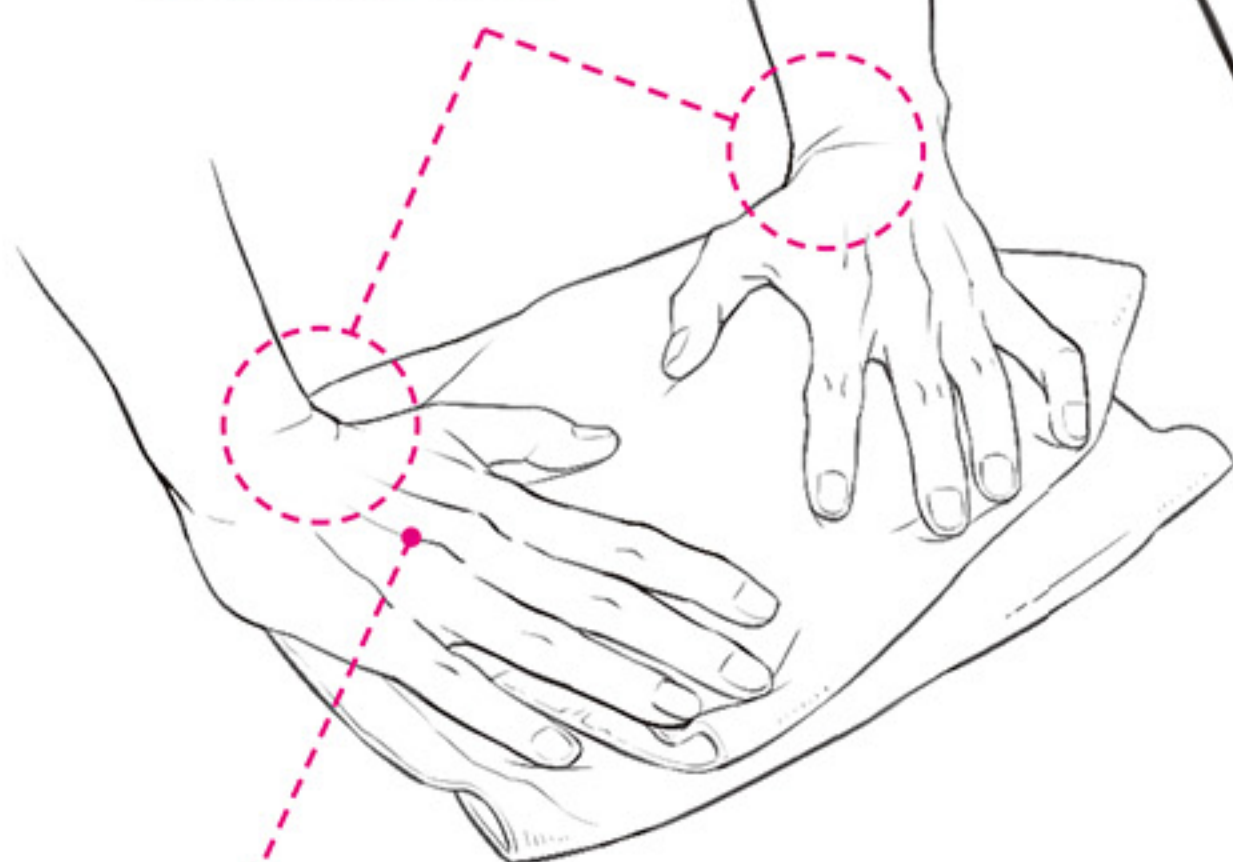
指先の見え方（爪が見えるか否か等）で、つかんでいるものの厚みも表現しましょう。

手首周りの表情や、手のひらの膨らみが見せ場となります。

手 Hands の基本動作 04 押す

平面を押す

親指の付け根の三角を
意識。

柔らかく押していても
尺骨が目立ちます。

押すものの形、力の向き、手首の可動域に注意しよう！

［上から押す］

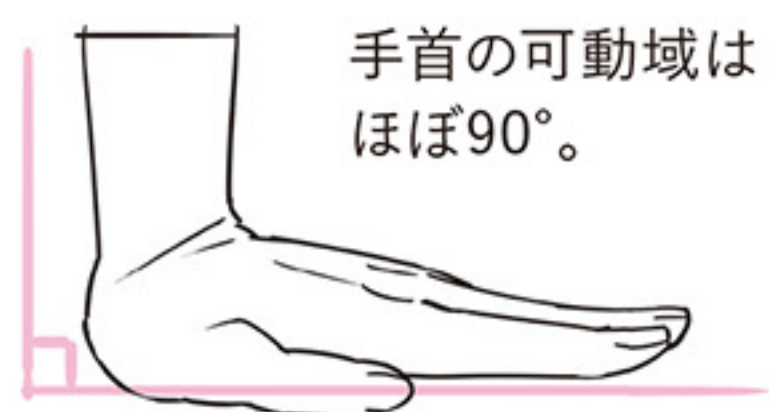
曲げ伸ばしによって、関節の表現を変えてみましょう

皮膚のシワによって、手首の位置を明確にし、手のひらと腕の角度を説明します。

甲の筋や腱を描き込むと力が入っている表現に。

手首の可動域はほぼ90°。

✖

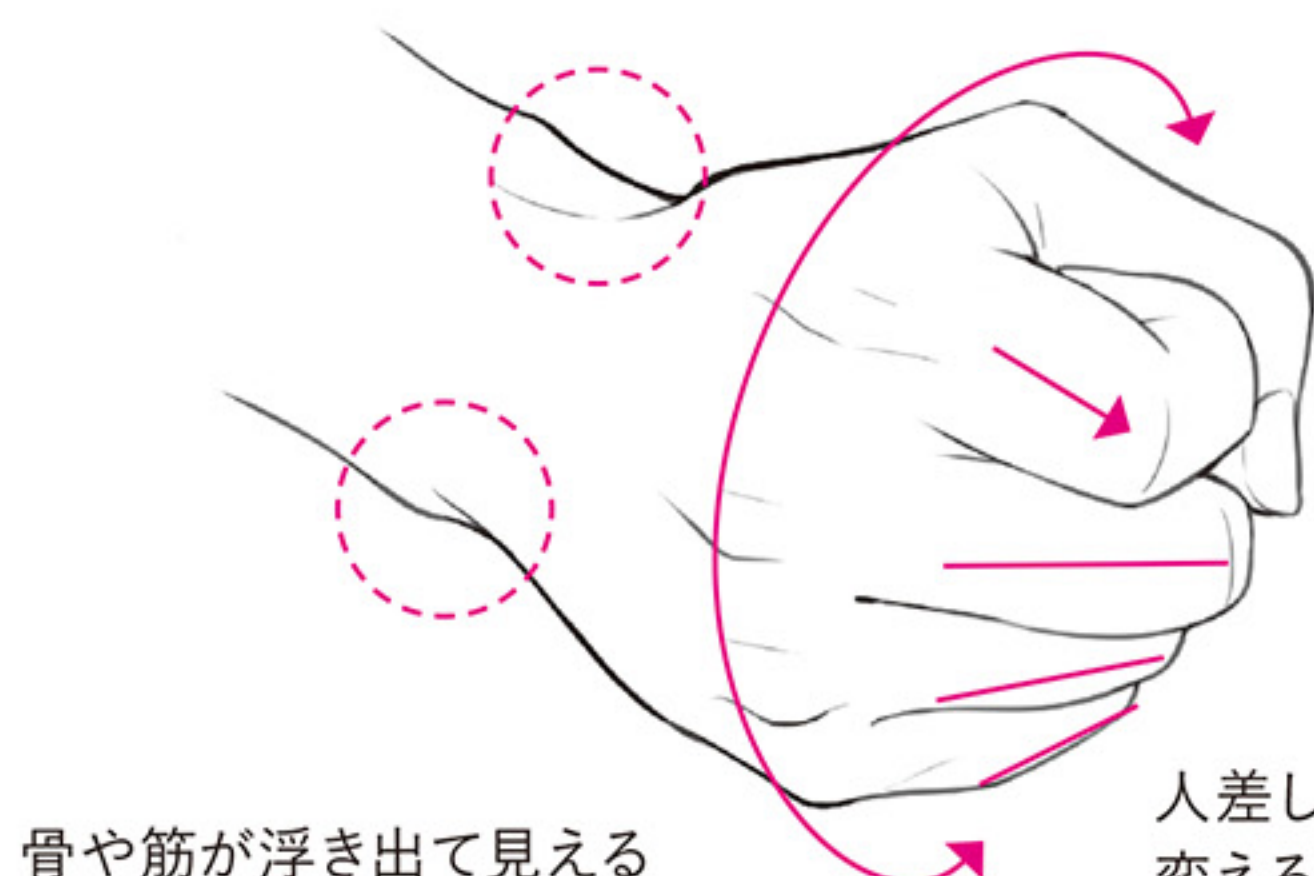
手首の可動域を超えているので違和感。

手の甲の筋の描き込みが少なく、指の関節にも動きがないため、あまり力が入っていないように見えます。

“くの字”を意識。

服のシワを入れると、力を入れていることが簡単にわかります。

手 Hands の基本動作 05 叩く

[机を叩く]

力強く握り締めるほど、小指と親指が内側に縮み、拳の丸みが強くなります。

骨や筋が浮き出て見えるような描写を多く入れることで、手首にも力が入って見えます。

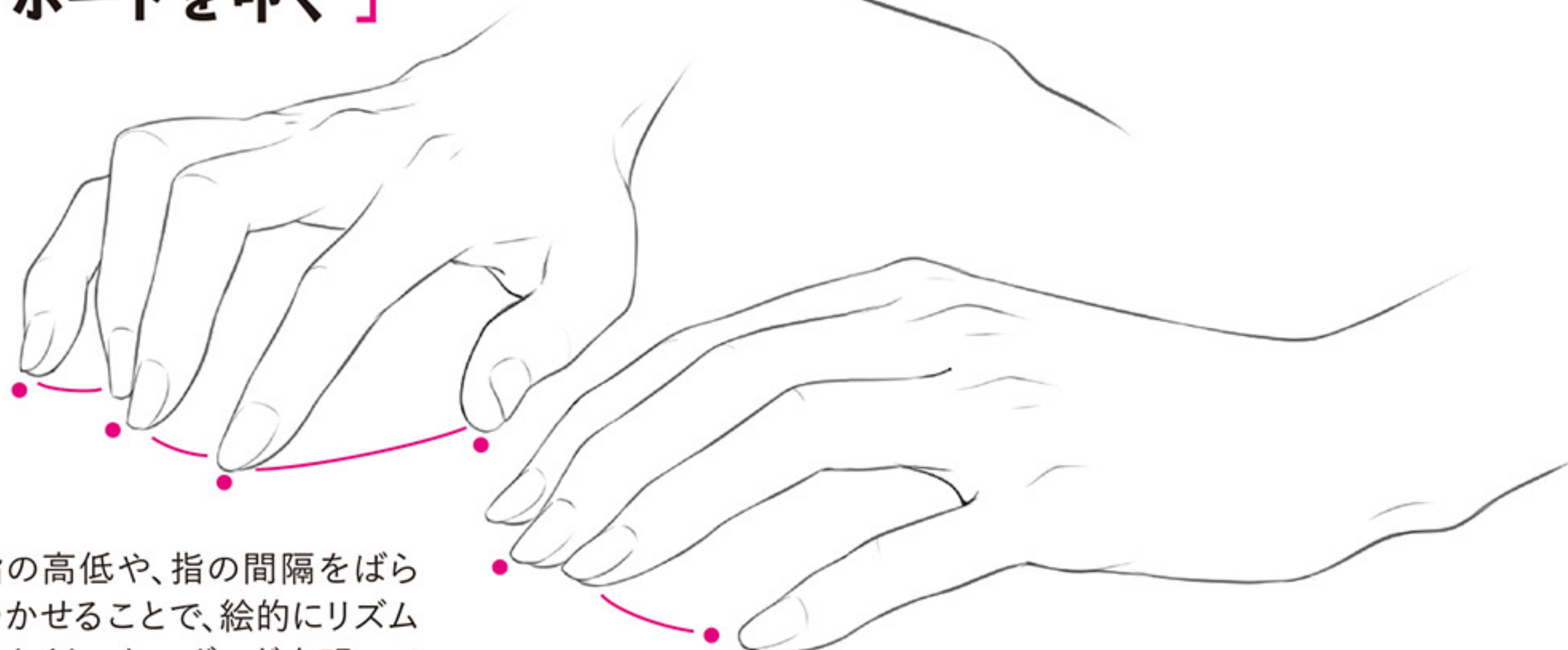
人差し指のみ向きを変えることで、絵により動きが出ます。

[ドアをノック]

指先は尖らせると、シャープな印象に。

手に力を入れたポーズではないので、ナチュラルな関節の曲がりや、指先の向きに変化をつけて描きましょう。

[拍手]

指の隙間を適度に配置して、指先を細く見せつつ、リズムよく描きましょう。

[キーボードを叩く]

指の高低や、指の間隔をばらつかせることで、絵的にリズムをよくし、キーボードを叩いている手元らしく描きます。

音が聞こえてくるような描き方を工夫しよう！

[叩く音や勢いを伝えるための演出]

平面の中に立体的な空間を作る意識で描きましょう。

効果線が絵の動きを邪魔せず、空間を作る手助けになるよう意識しましょう。

弾ける音の表現もさまざま。自分に合った表現を研究しましょう。

空間表現だけでなく、絵的な見栄えに使うこともできます。

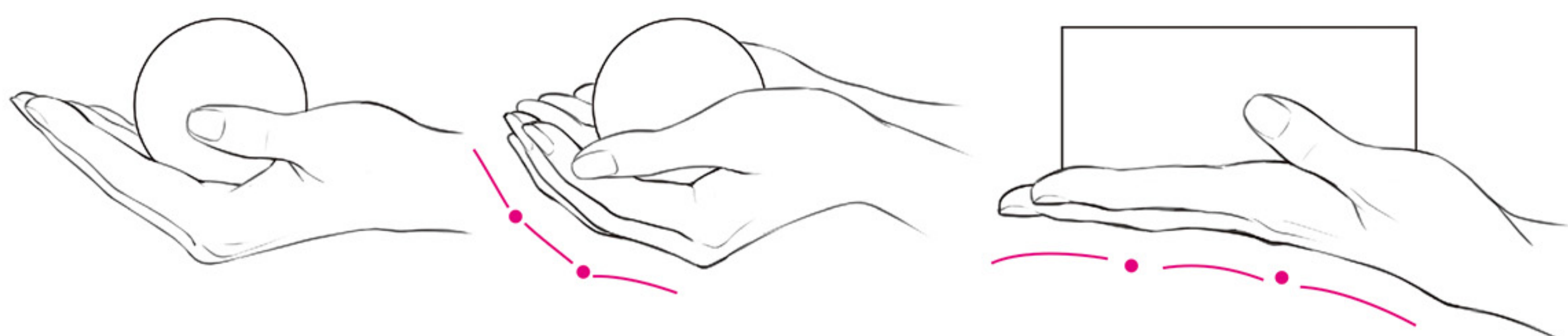
コミカルですが、ブレや破片、衝撃の表現で動画的な動きや音、スピード感、重さ等を伝えることができます。

絵の流れを邪魔しない形を設定。

手 Hands の基本動作 06 のせる

持つもののサイズや重さ、質感によってしぐさも変えていきましょう。ものをのせた手を伸ばしたり、指を広げるほど、指先に力が入っていきます。

関節を緩やかに曲げると、力まない、そっと包み込むような動作になります。

指先がまっすぐになっていると、手にやや力が入った印象に。

指先はやや内側へ向かいます。

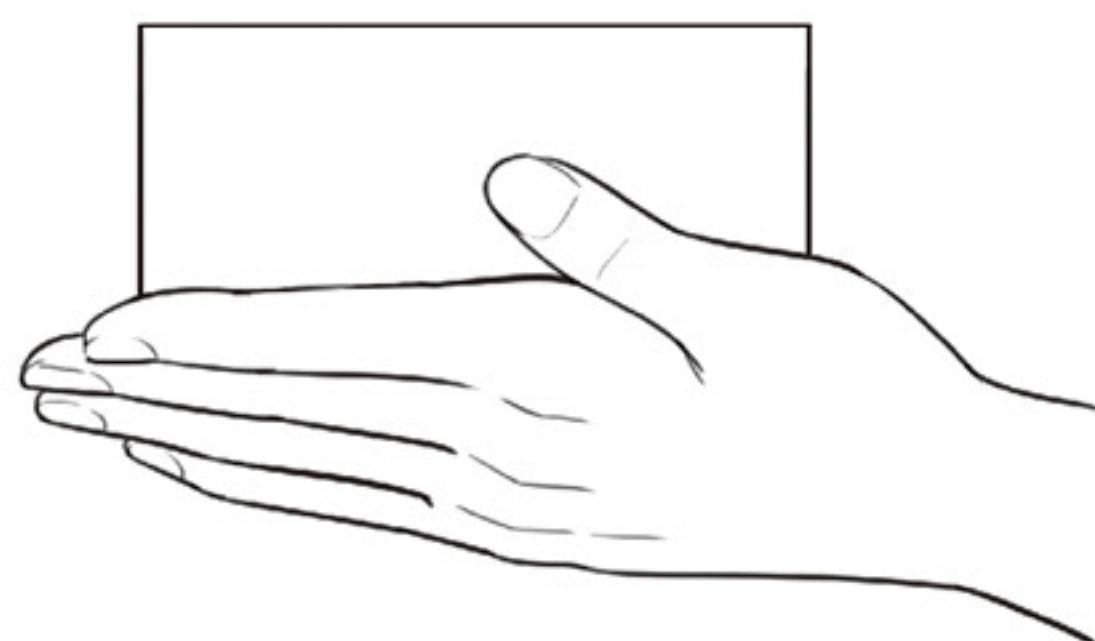
ものので見えない部分もきちんと意識。

軽いものを持っているときは、力の入ってないナチュラルな関節の曲がりを表現しましょう。

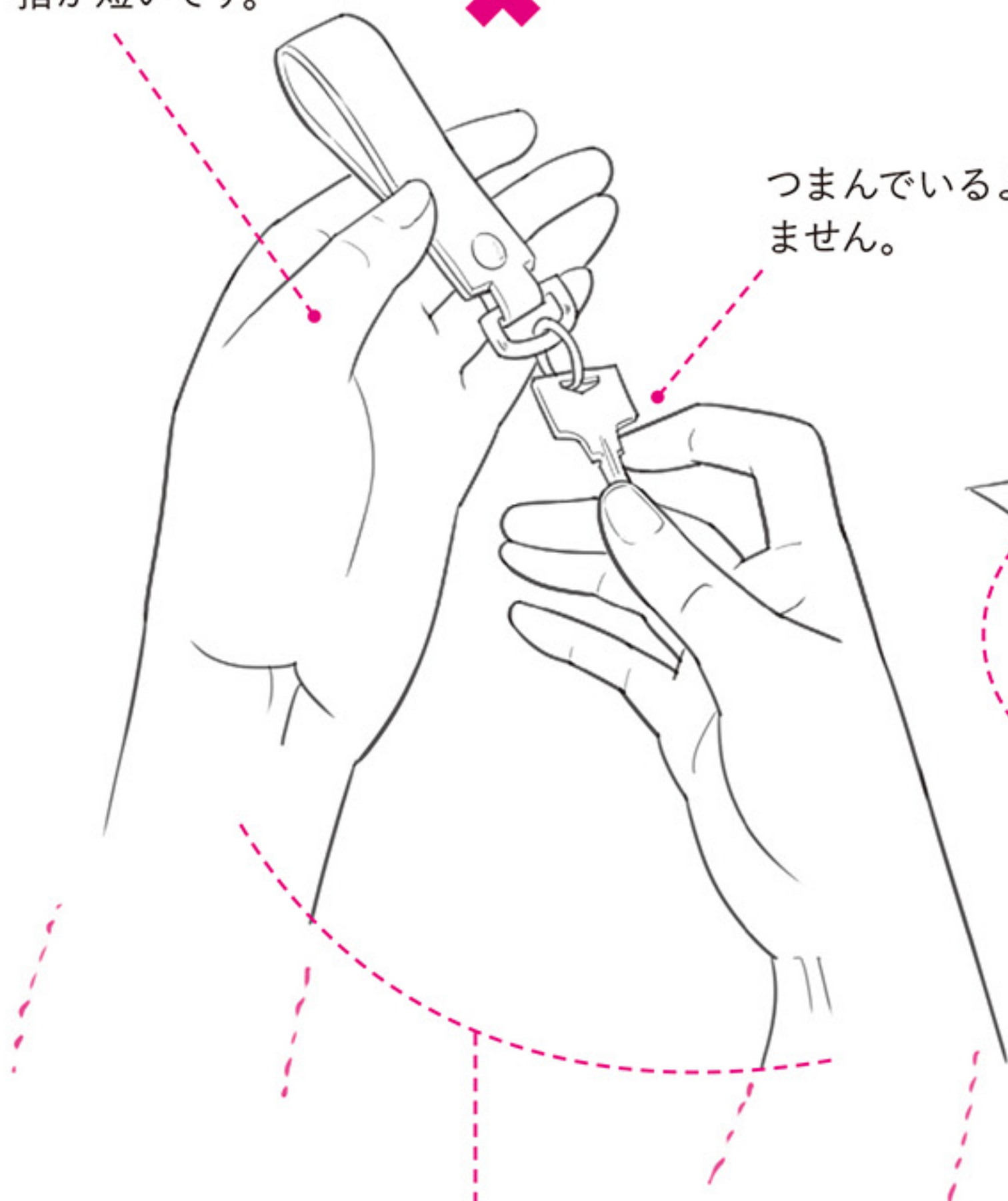
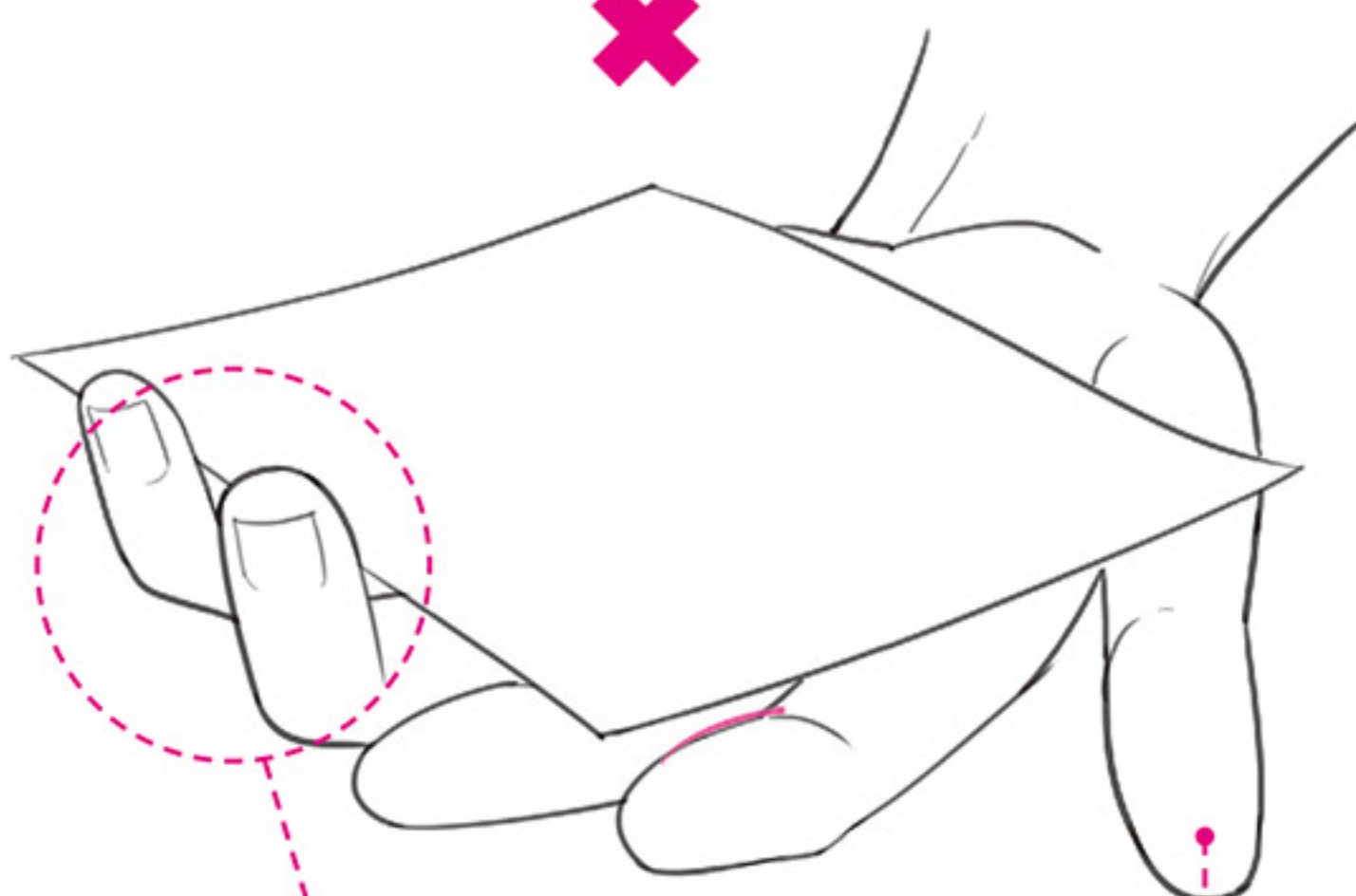
のせるものの形や大きさに合わせて描き分けよう！

✖
指が長すぎます。奥側の指がどこについているのかわかりません。

✖
手の厚みが足りず、薄っぺらく見えます。

✖
甲が見えすぎて、箱がのっているように見えません。

✖
指が短いです。

つまんでいるように見えません。

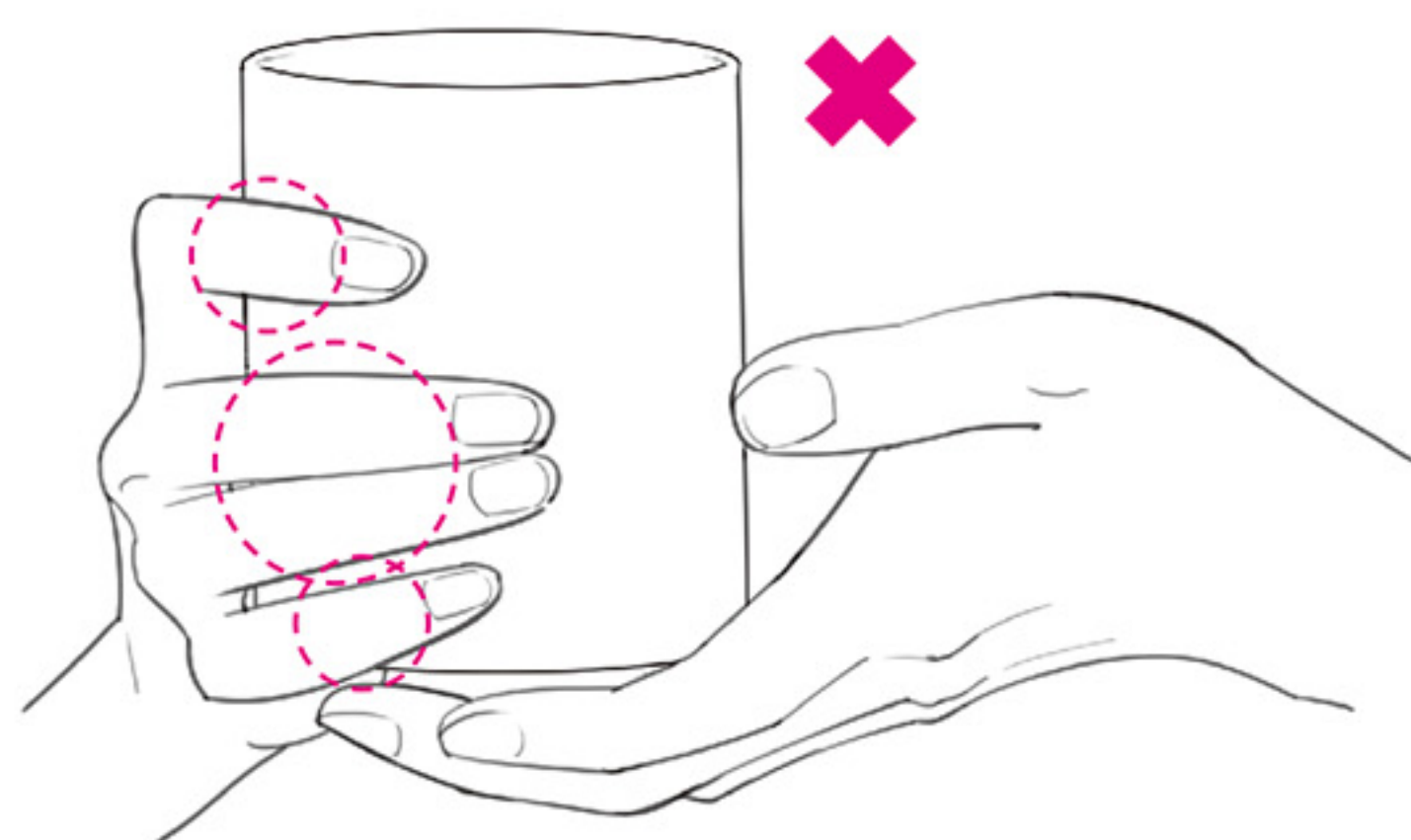
この先につながっている腕、肩を想像して、自然になるように描きましょう。

P076

✖
指の向きが不自然。

パースにのっておらず、長く見えます。

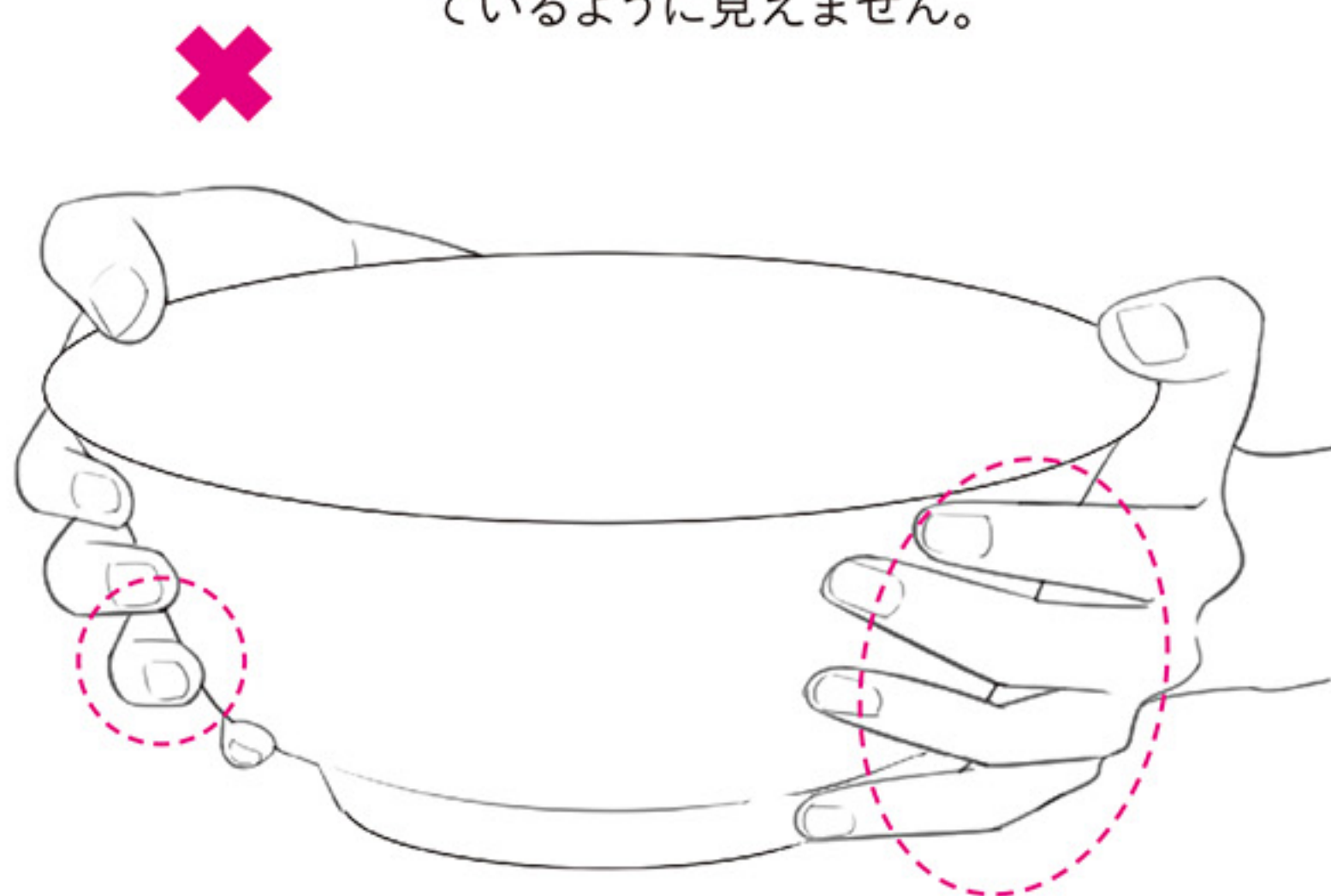
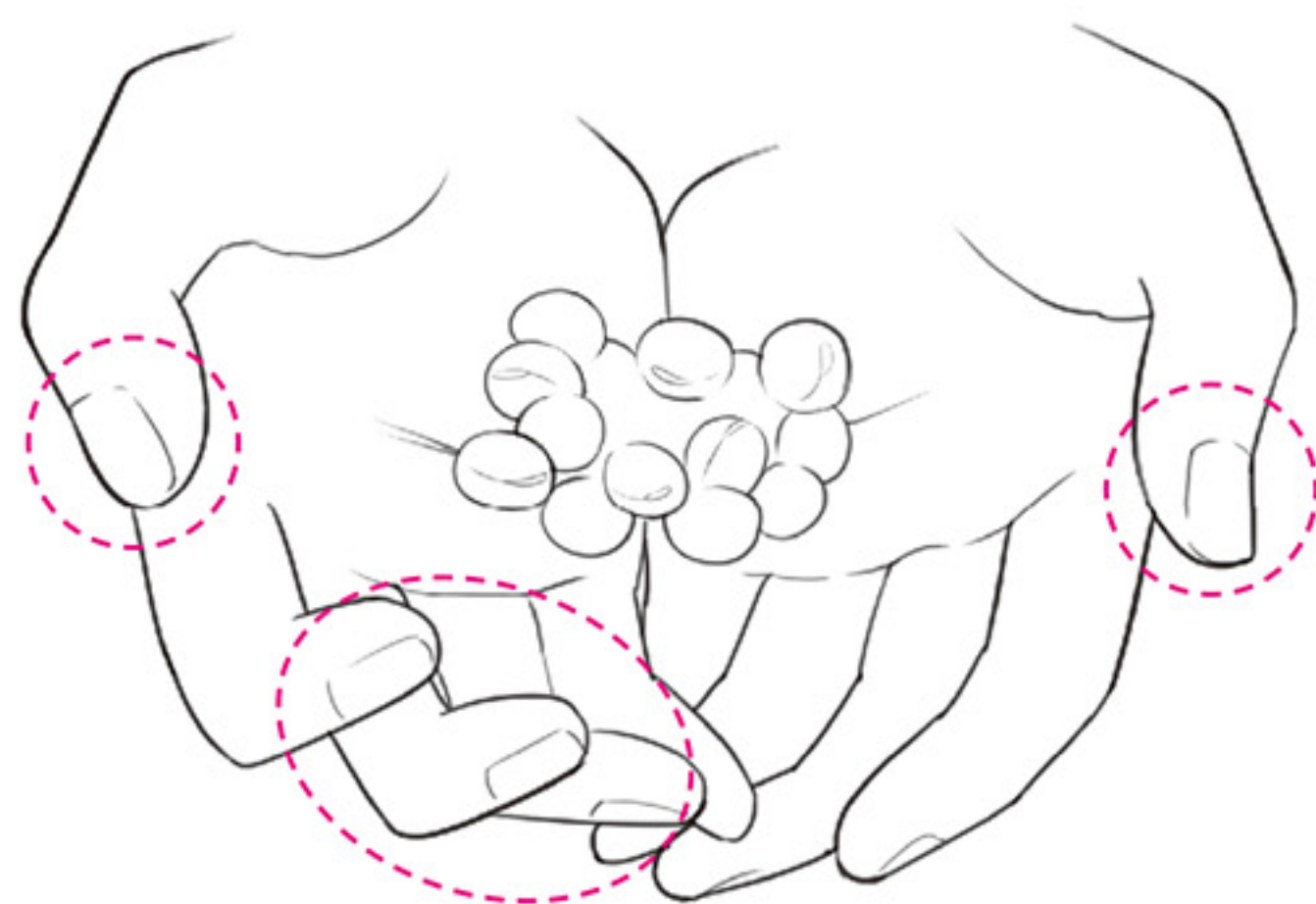
手の基本動作 06 のせる

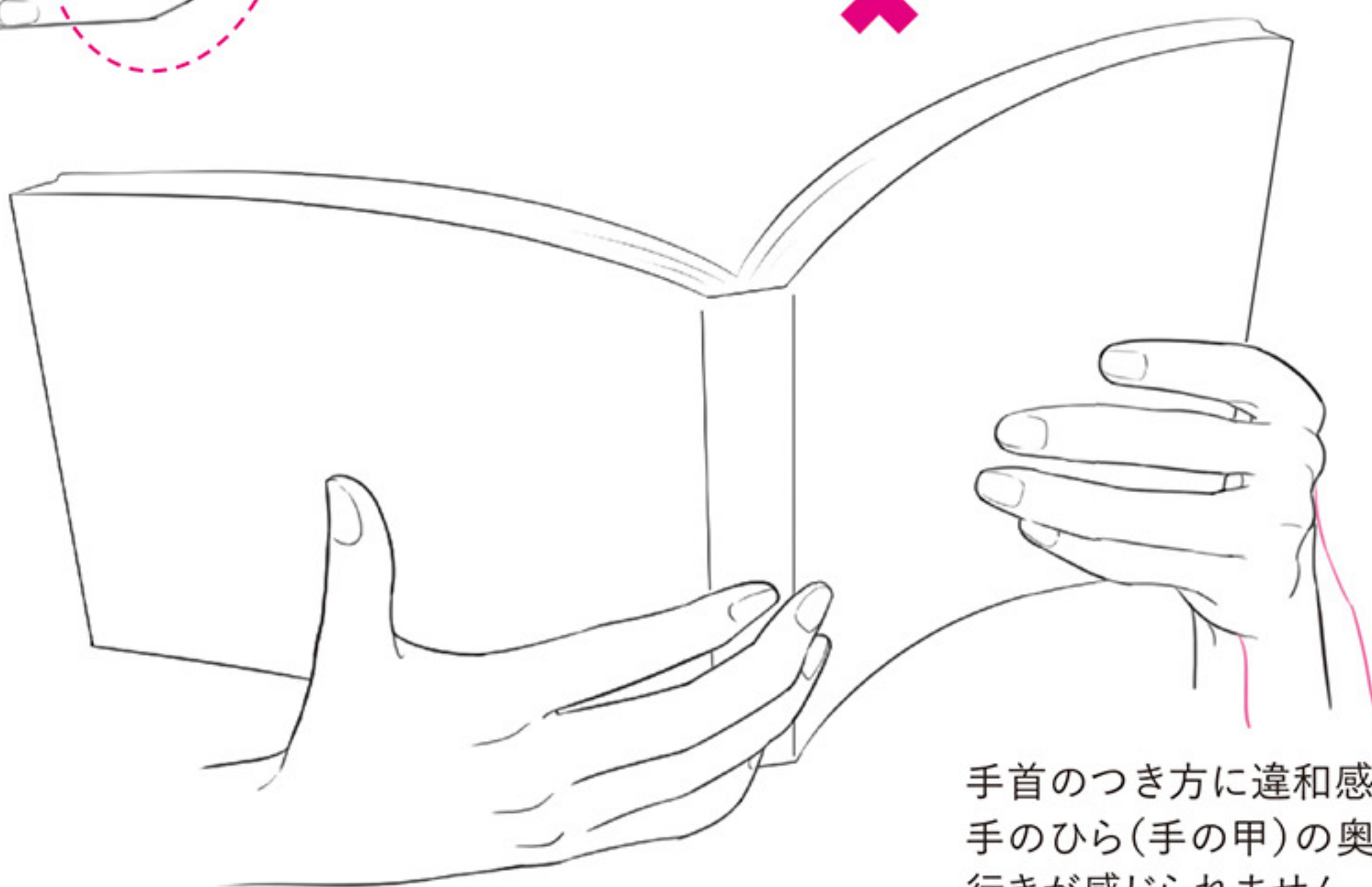
複雑なポーズは、指の位置や形に気をつけよう！

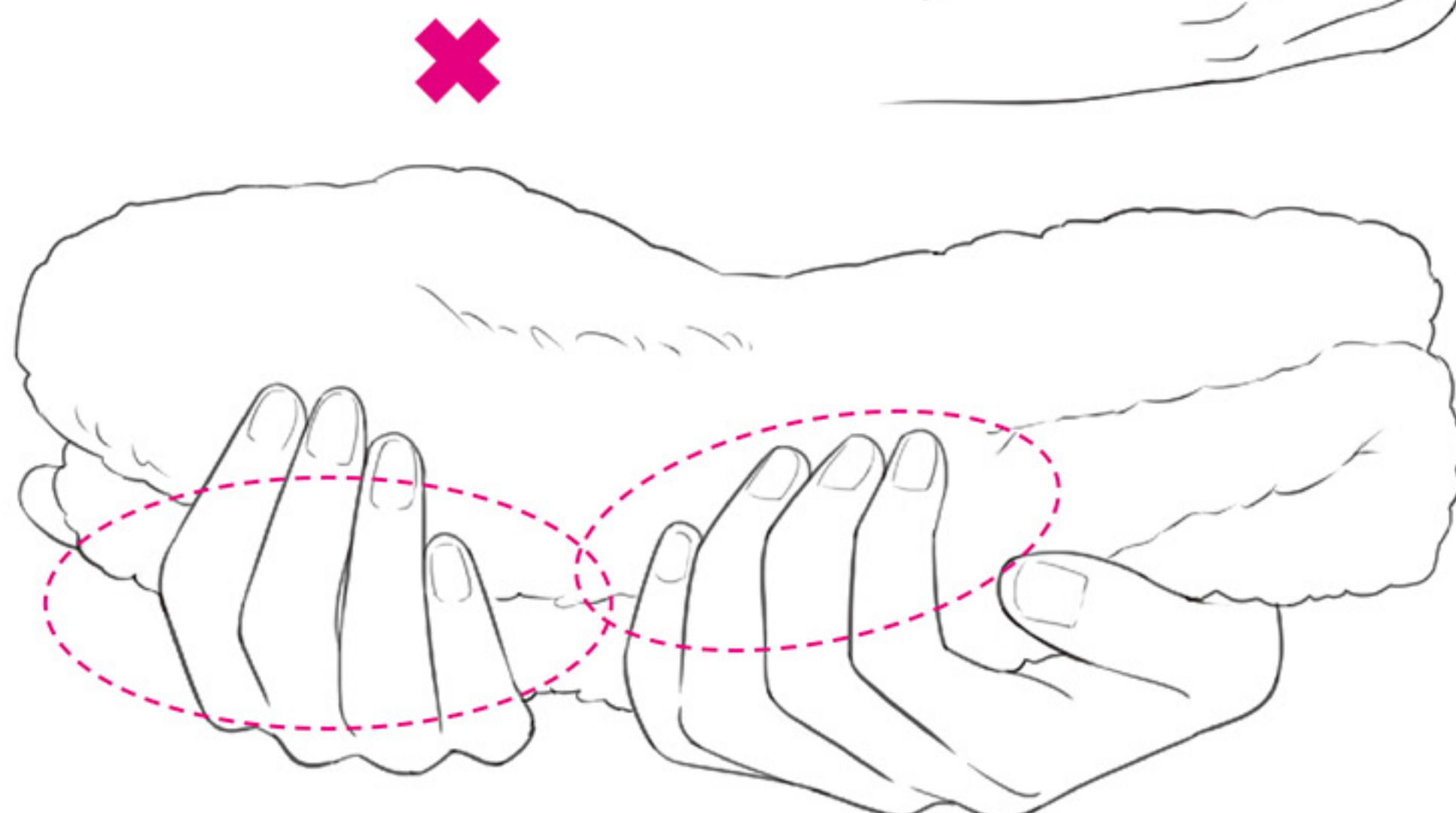
×

関節の表現がまっすぐすぎて円柱状のものを持っているように見えません。

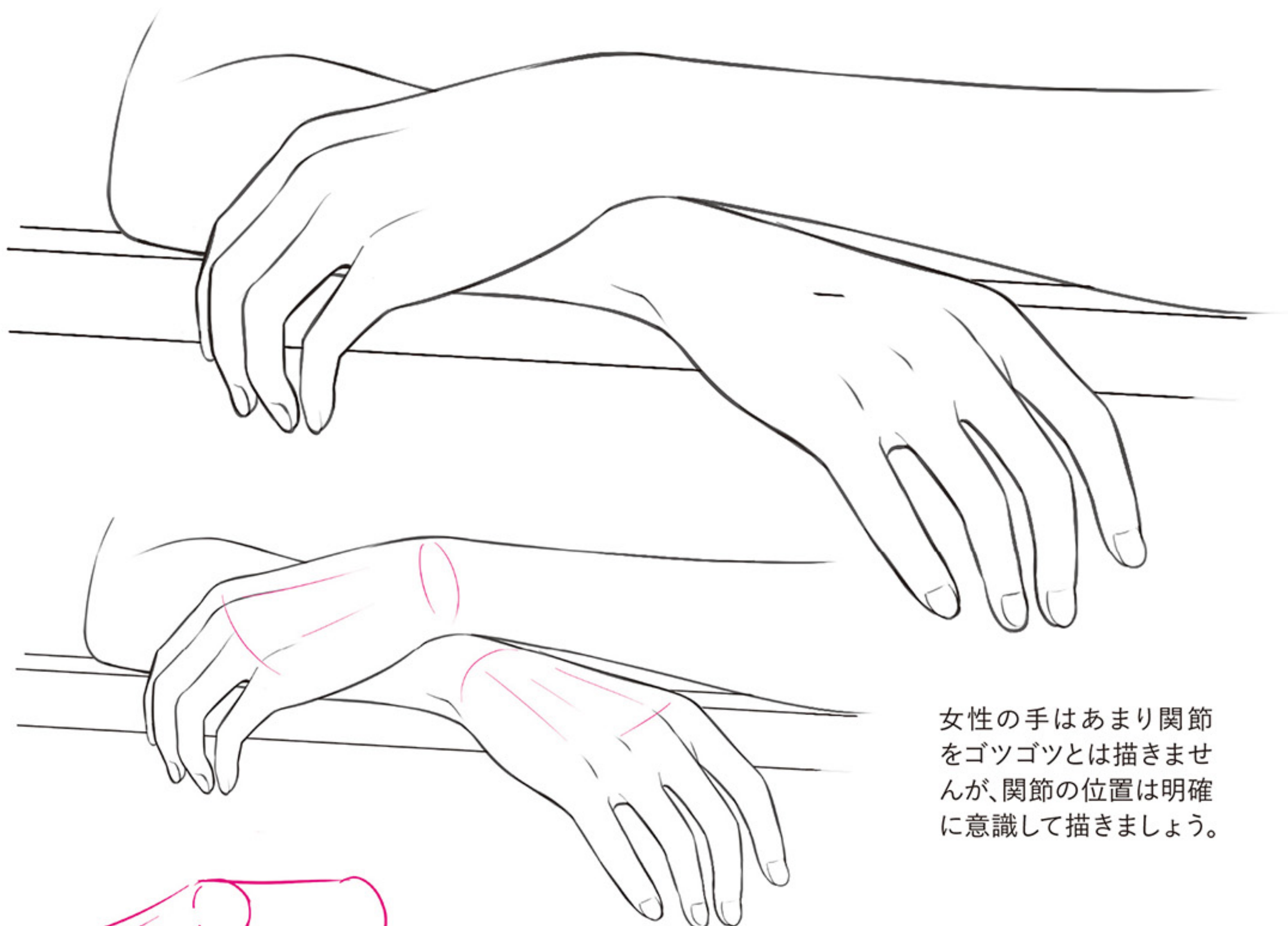
×

手のひら全体は手前を向いているのに、指先と爪の方向が手前を向いていないので違和感。

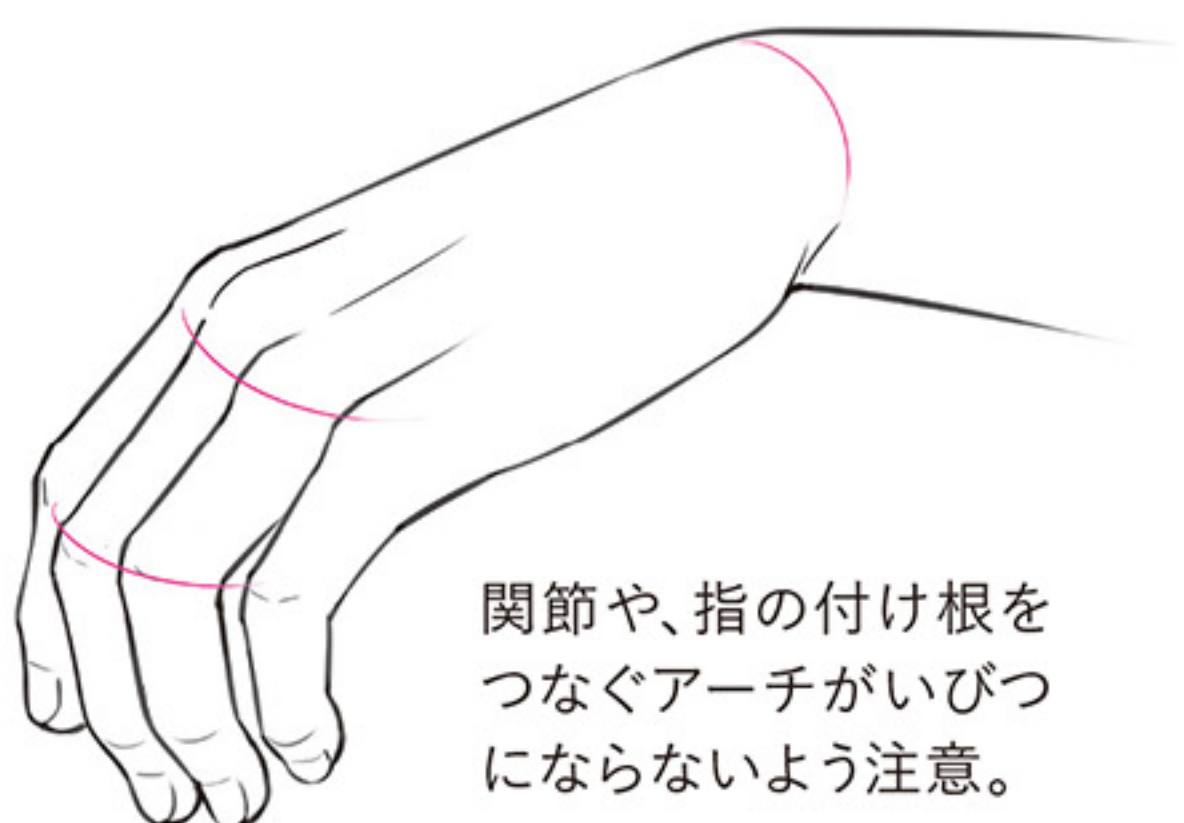
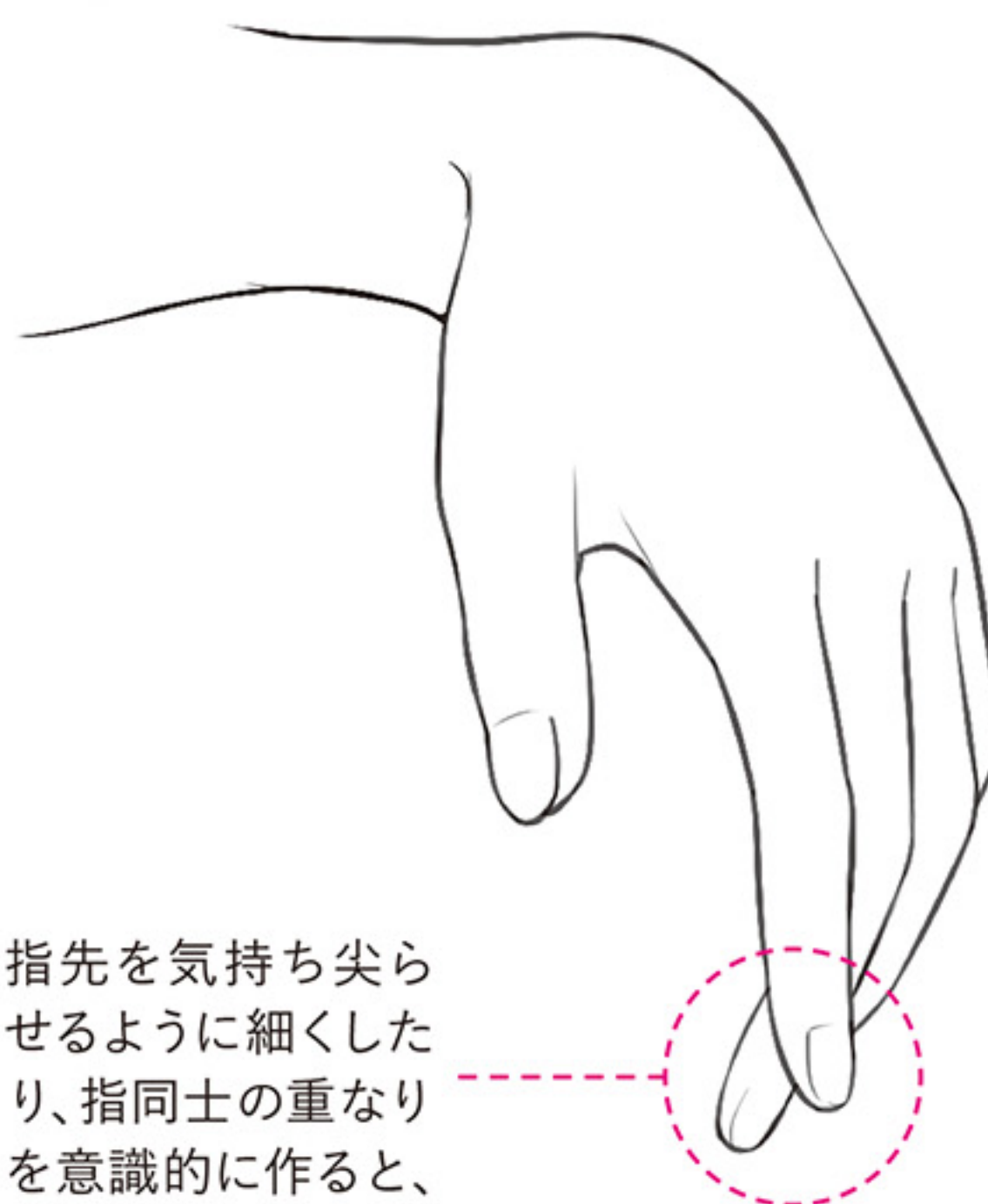
×

指の表現がまっすぐになってしまい、奥行きや丸みのあるものを持っているように見えず、手のひらの面積も小さく見えます。

×

手首のつき方に違和感。手のひら（手の甲）の奥行きが感じられません。

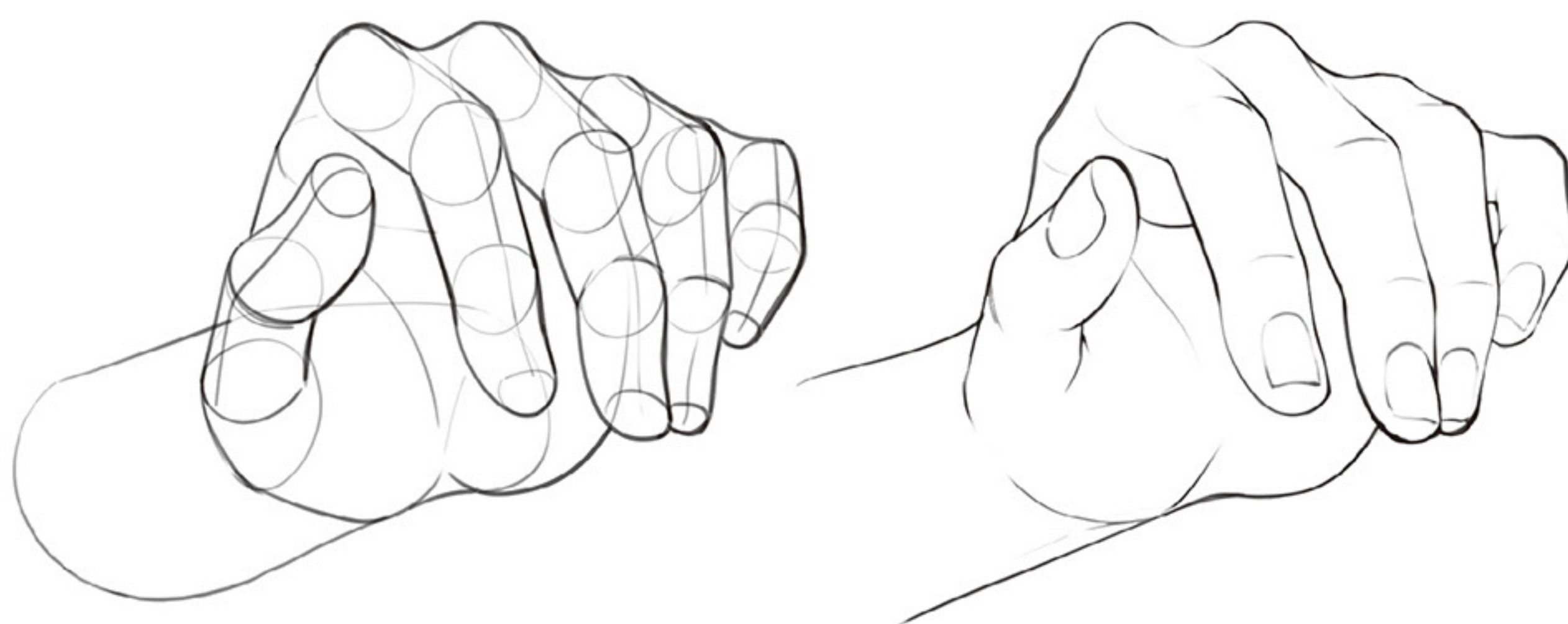
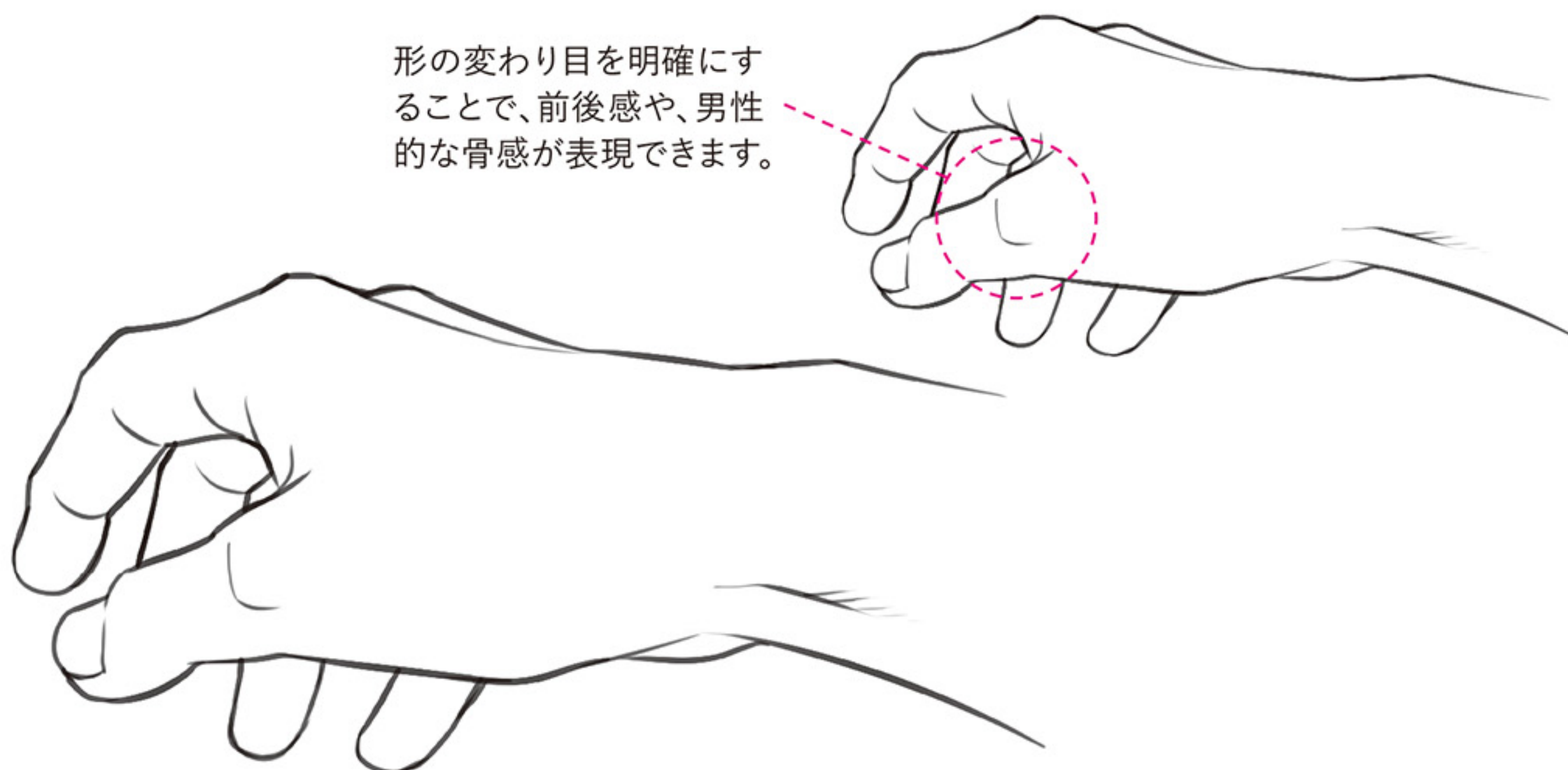
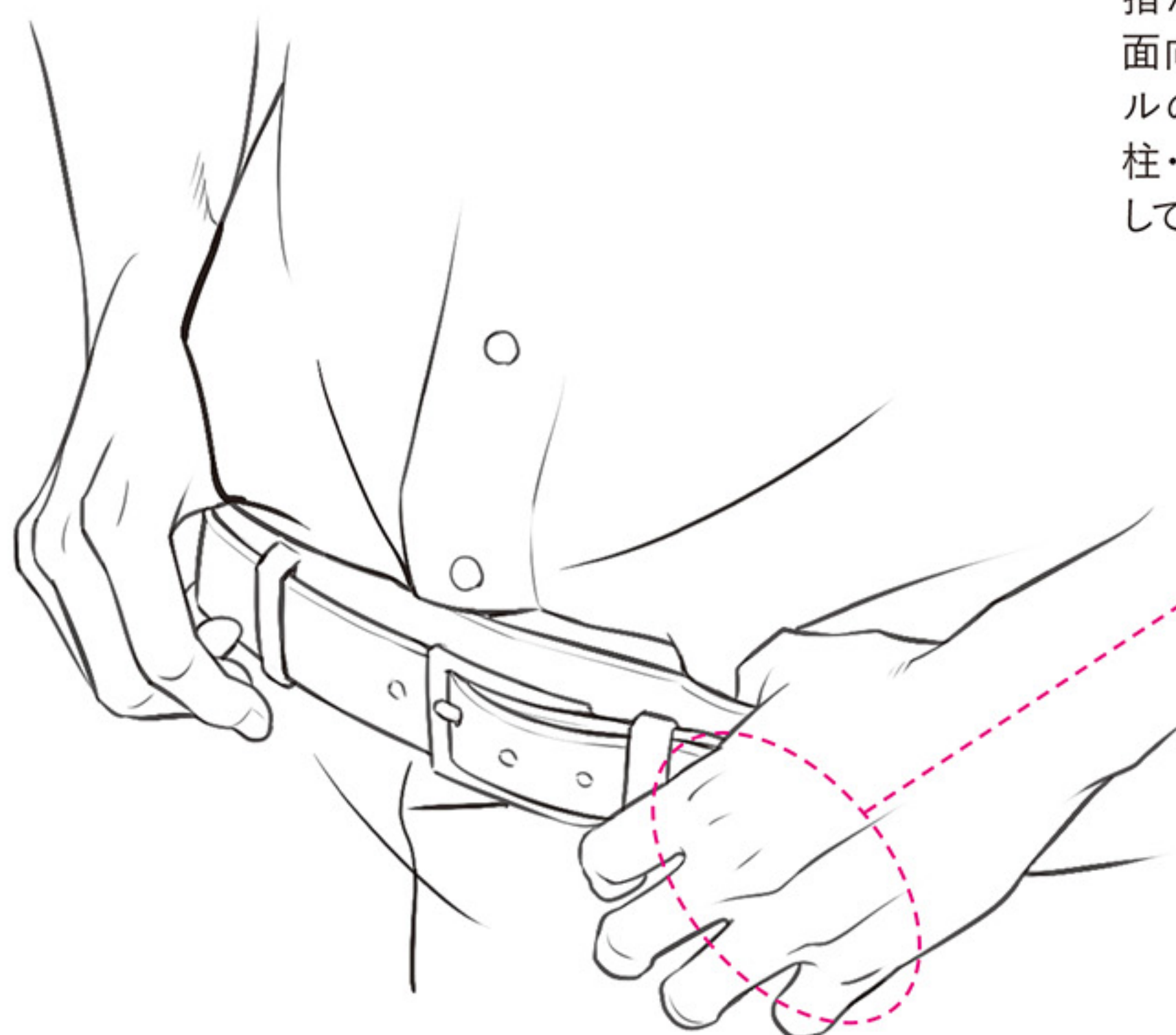
×

指が揃いすぎていて柔らかいものをふんわり持っている立体感がありません。

手
Hands
の基本動作 07 掛ける

女性の手はあまり関節をゴツゴツとは描きませんが、関節の位置は明確に意識して描きましょう。

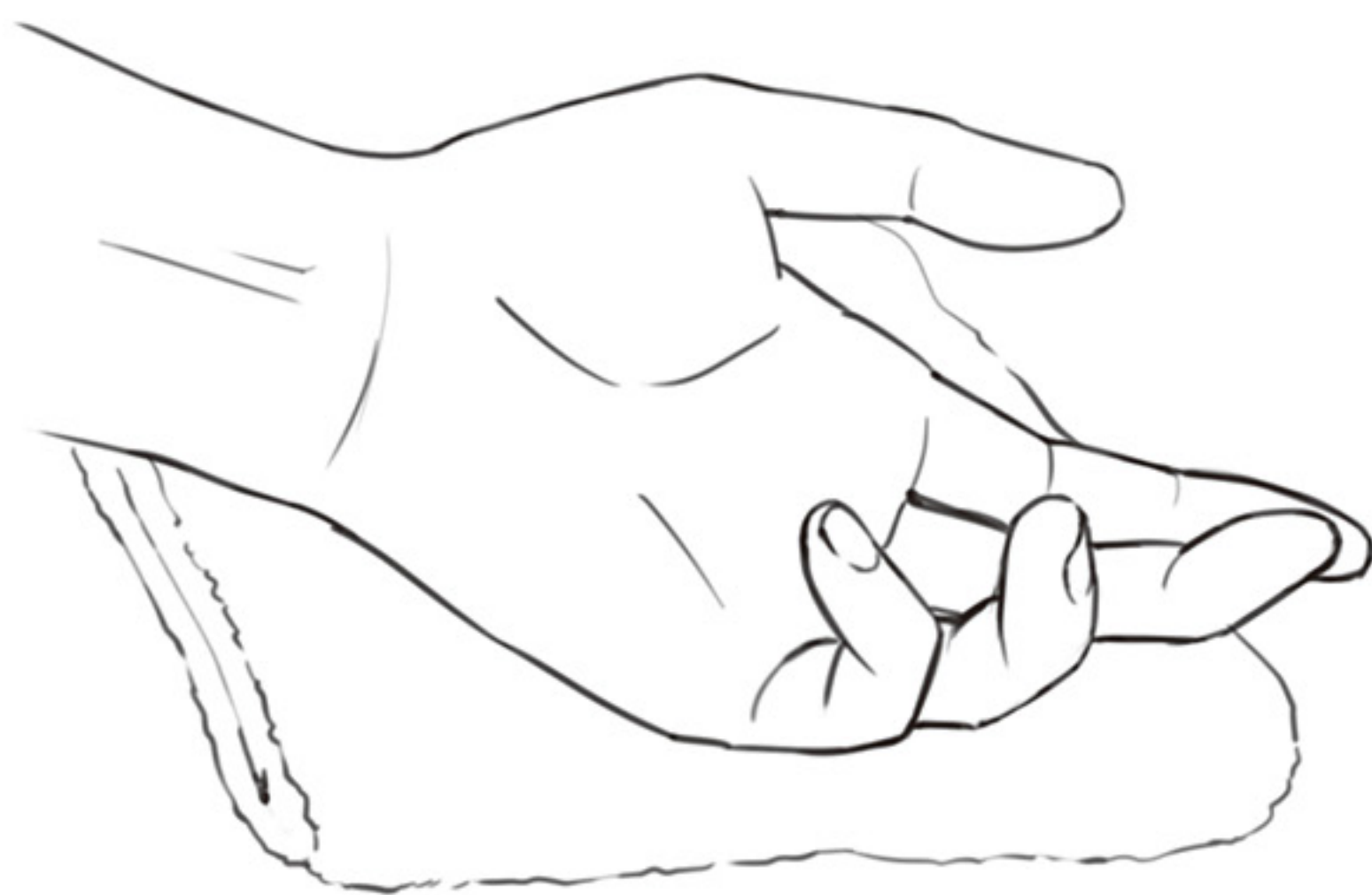
手の扇状の広がりをイメージしながら、さまざまな指先の表情も試してみましょう。

関節や指先の表現で男女を描き分けましょう。

関節や、指の付け根をつなぐアーチがいびつにならないよう注意。

指先を気持ち尖らせるように細くしたり、指同士の重なりを意識的に作ると、女性的な表現に。

力を抜いた手のポーズ。
だらしなく見えないように描こう！

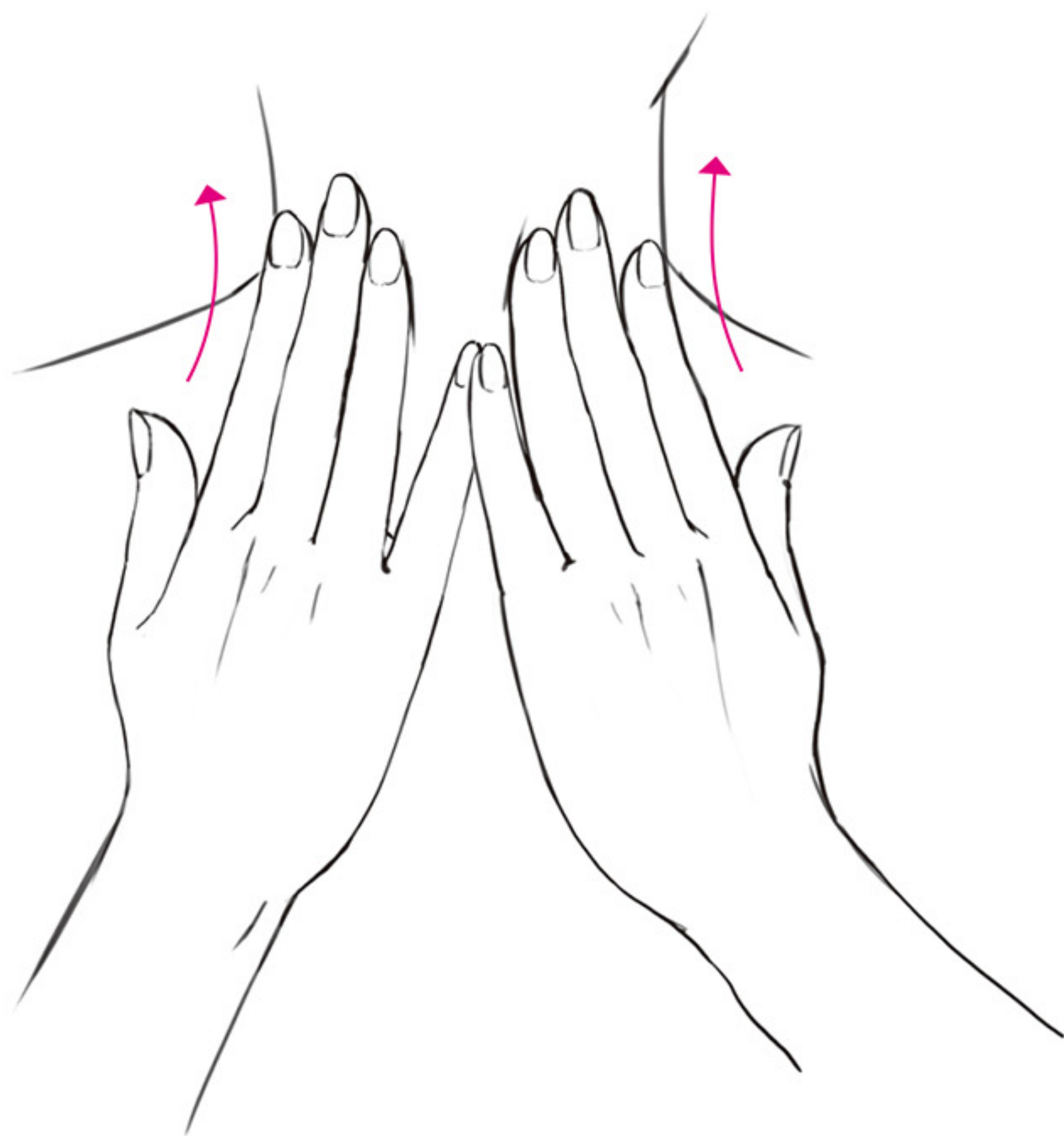
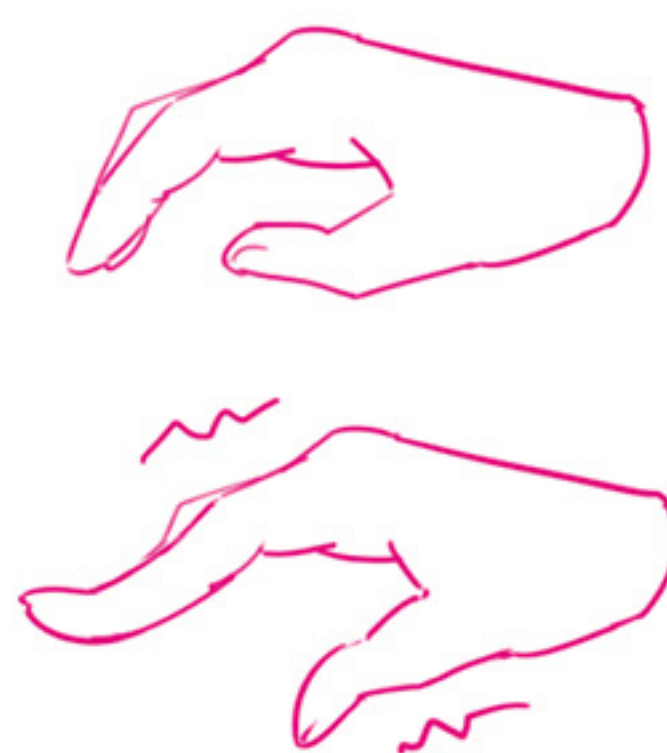
形の変わり目を明確にすることで、前後感や、男性的な骨感が表現できます。

指が手前に向かって伸びる正面向きは、非常に難しいアングルの1つです。パースや指の円柱・関節の位置をきちんと理解して形を描きましょう。

指の関節（特に第3関節）は手の甲の見せ場になるので、積極的に線を拾いましょう。

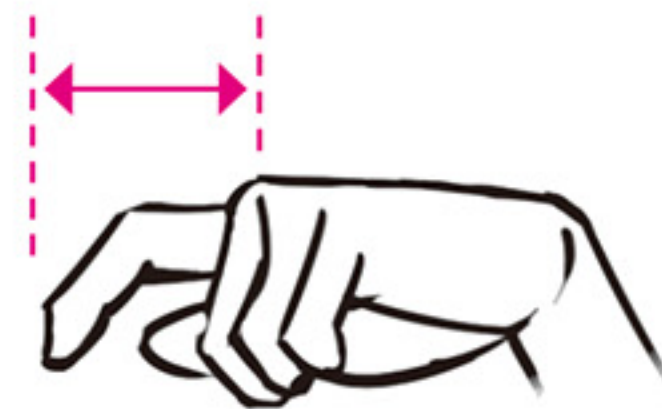
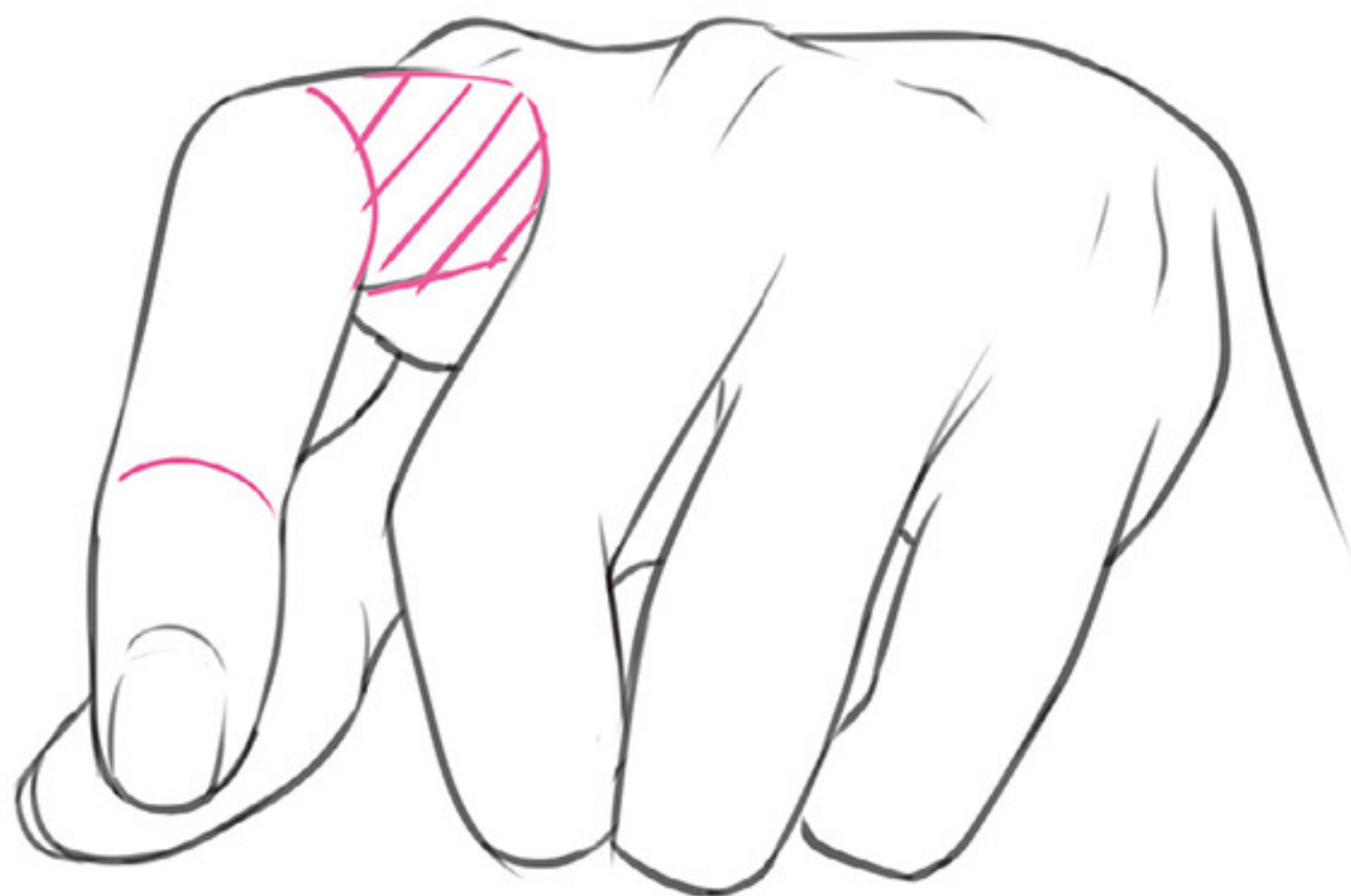
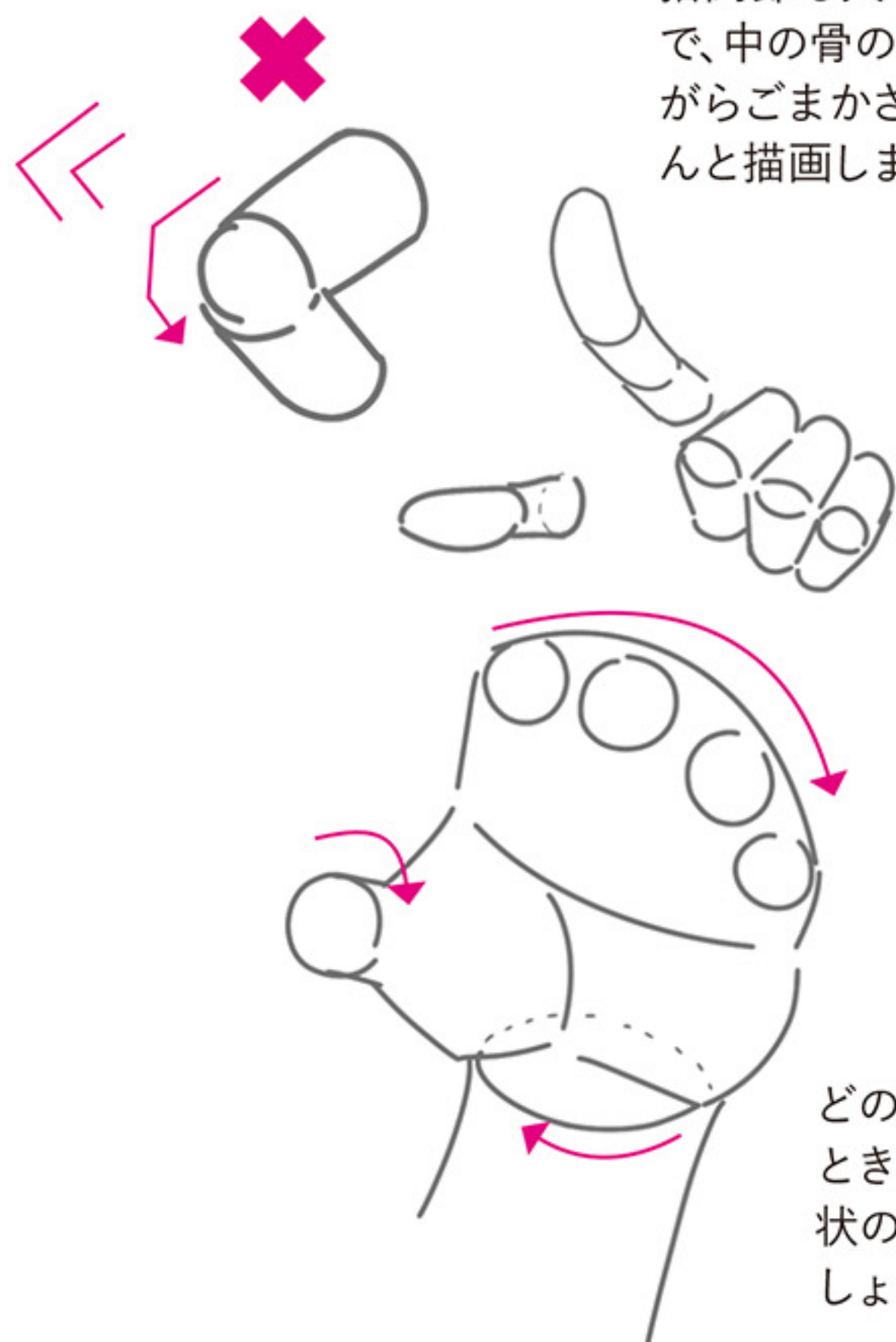
Basics
Gallery
手
Hands
Legs
Direction

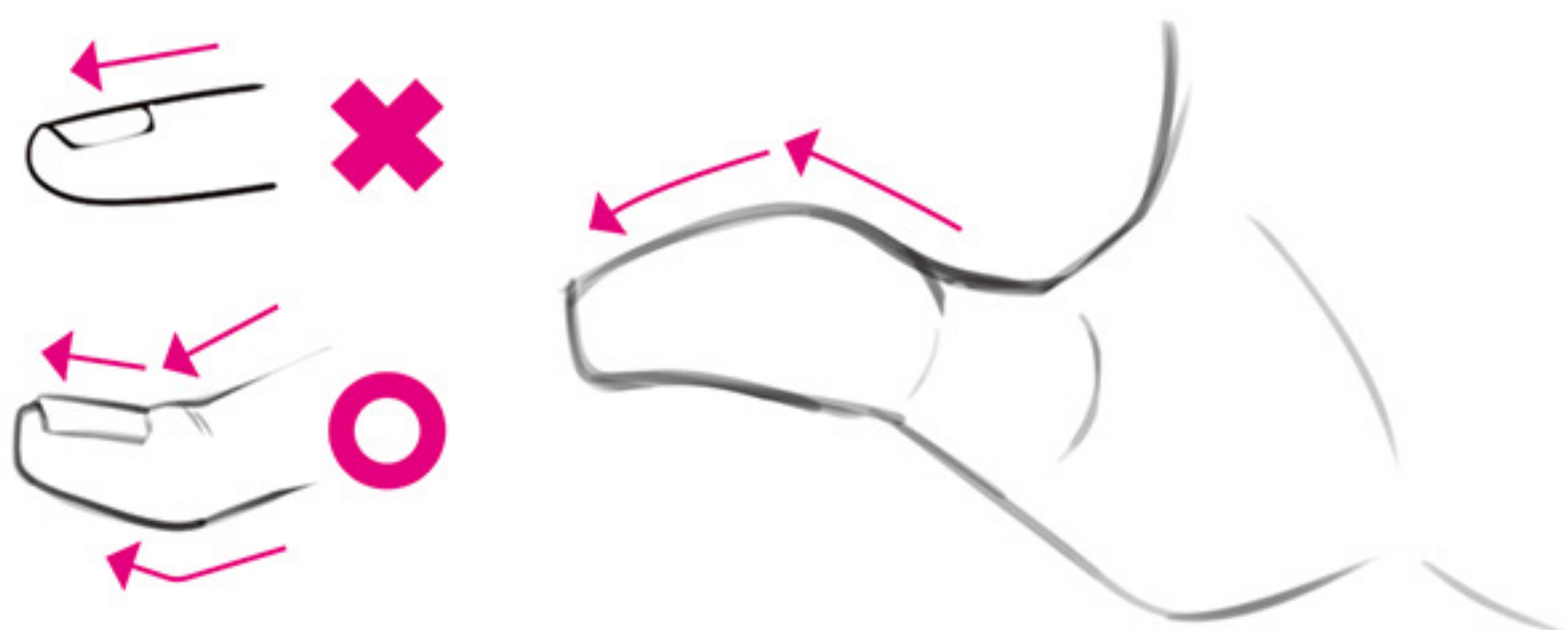
手 Hands の基本動作 08 なでる

指1つひとつの向きに変化があると、静かなポーズにもリアリティや情感が生まれます。

小指だけ離してみたり、人差し指を持ち上げたりと、自分の描きたいシチュエーションに合わせて、いろいろな指の動きを試してみましょう。

髪の毛を手の甲にかけて、毛流れもほんの少し作ってあげると、優しくなでている感じが表現できます。

繊細なポーズは、
指の向きや形をていねいに描いていこう！

指先に力がこもるほど、
指は少し反り気味にな
ります。

女性の手元は小指がポイ
ントです。さりげない動き
がきれいに見えるので、
工夫してみましょう。

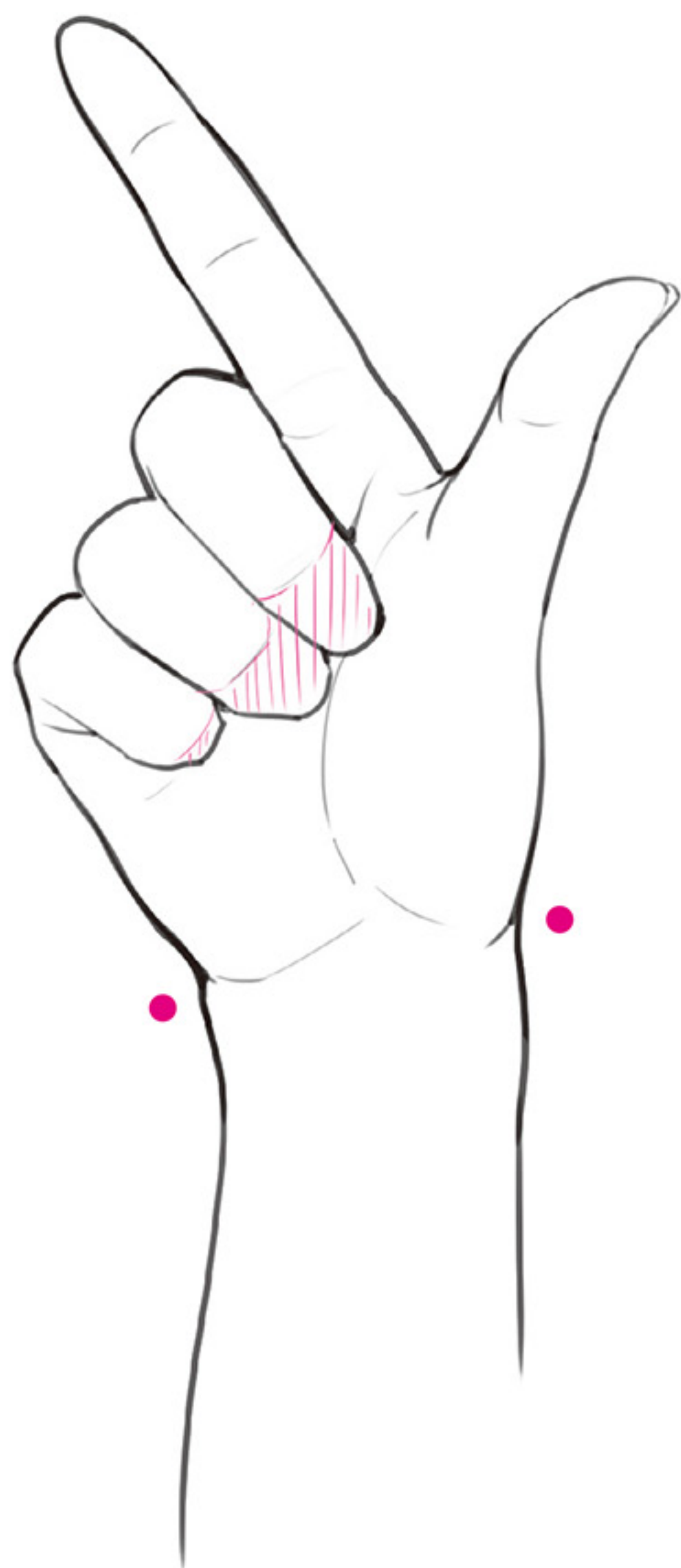
手 Hands の基本動作 09 指をさす

関節を明確にし、指先までの距離感を意識しましょう。

指関節も大切な部分なので、中の骨の形を想像しながらごまかさないようきちんと描画しましょう。

どのような仕草を描くときも指や手首の円柱状の形は常に意識しましょう。

指はかなり繊細な起伏の形状をしています。単純な直線や曲線だけで表現するのではなく関節などの形によって生まれる角や肉の膨らみによって生じるなだらかな曲線などメリハリをつけて表現していきましょう。

指の関節･付け根、手首など、形の変わり目になるポイントを明確に描こう！

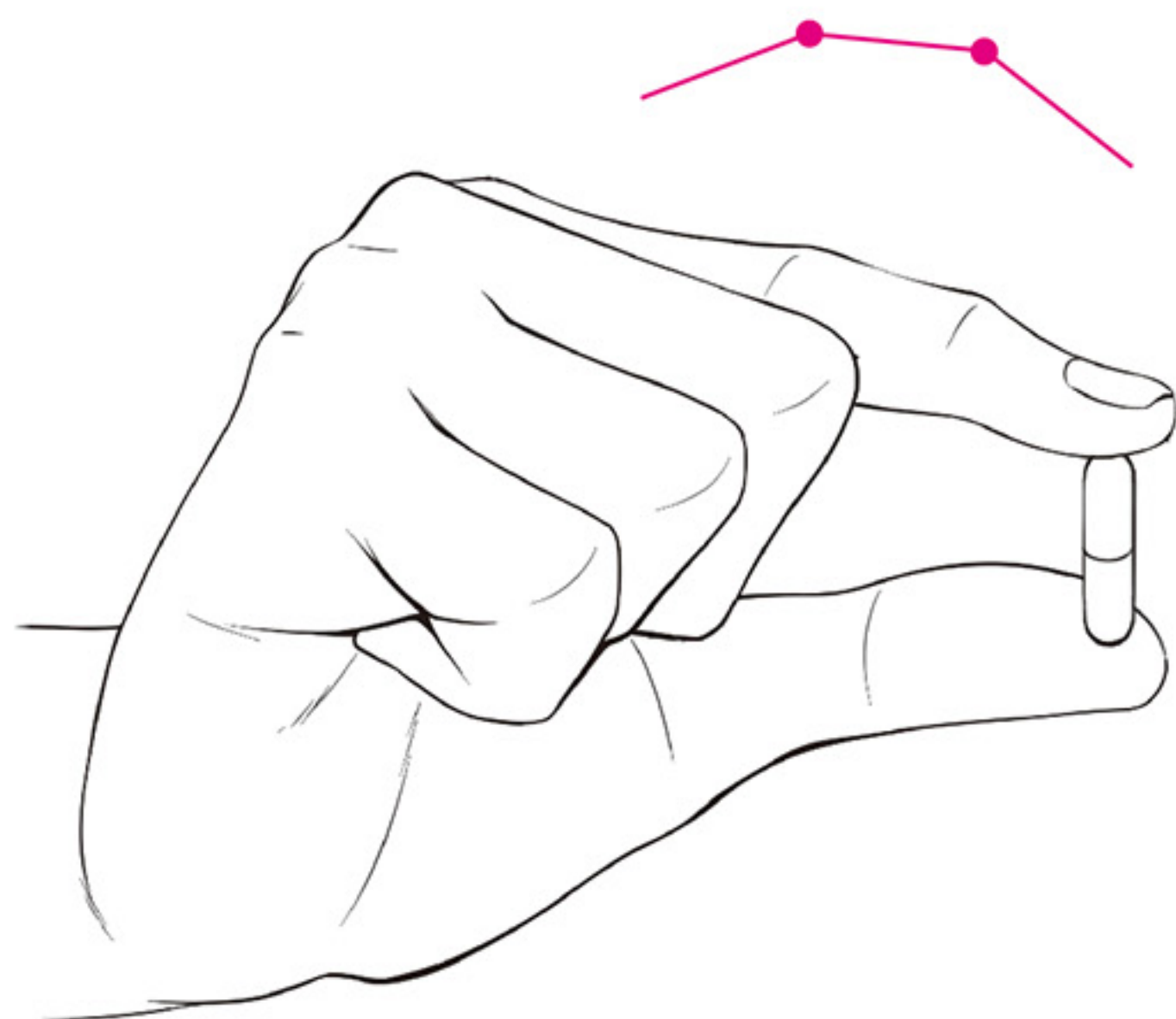
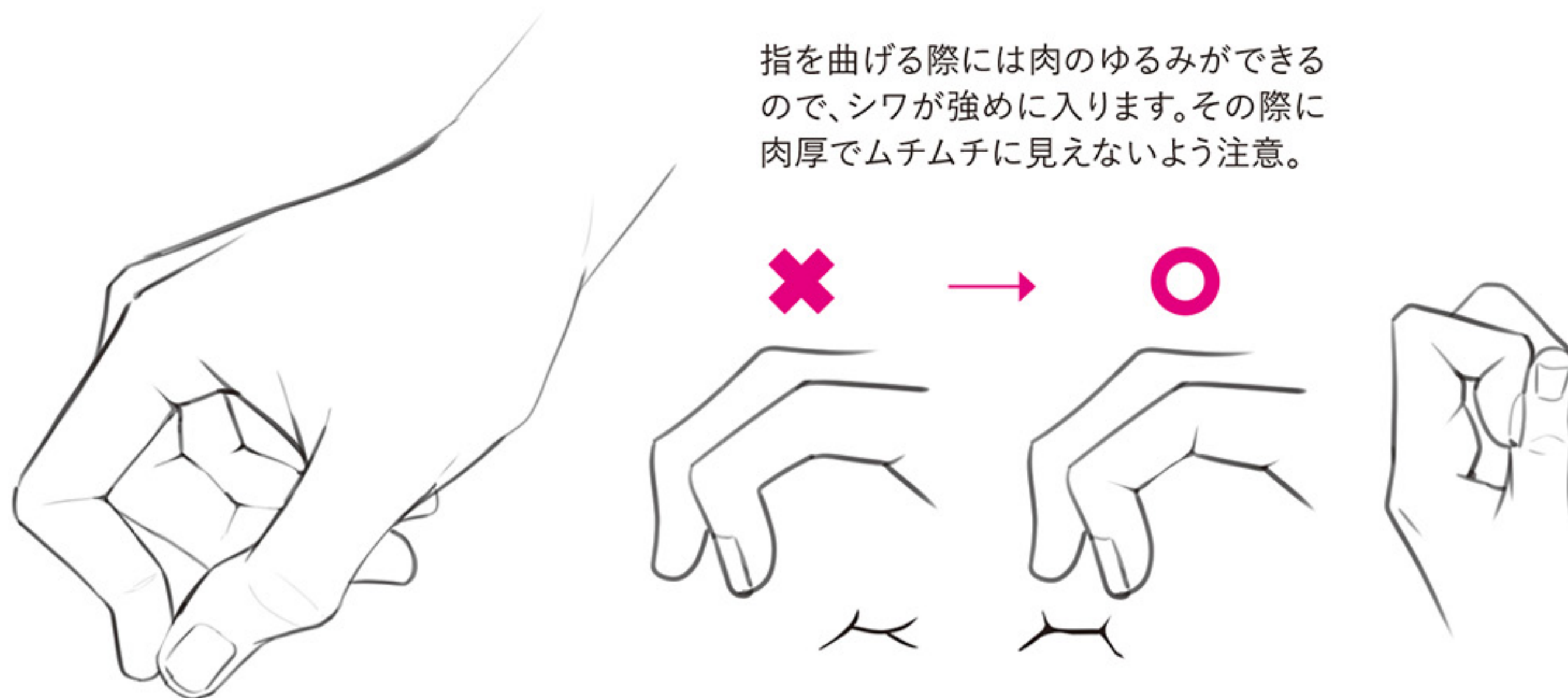
人差し指は反り気味に描くことで、ビシッと力を込めた印象に。

前後感が必要な絵の場合は、どの関節の部分を描いているのか、明確にしながら描きましょう。

円柱の立体として捉えて、回り込みなども意識しましょう。

遠近感がなくなったり単調になったりしないよう、親指や手首の位置など形の変わり目となるポイントは明確に描きましょう。

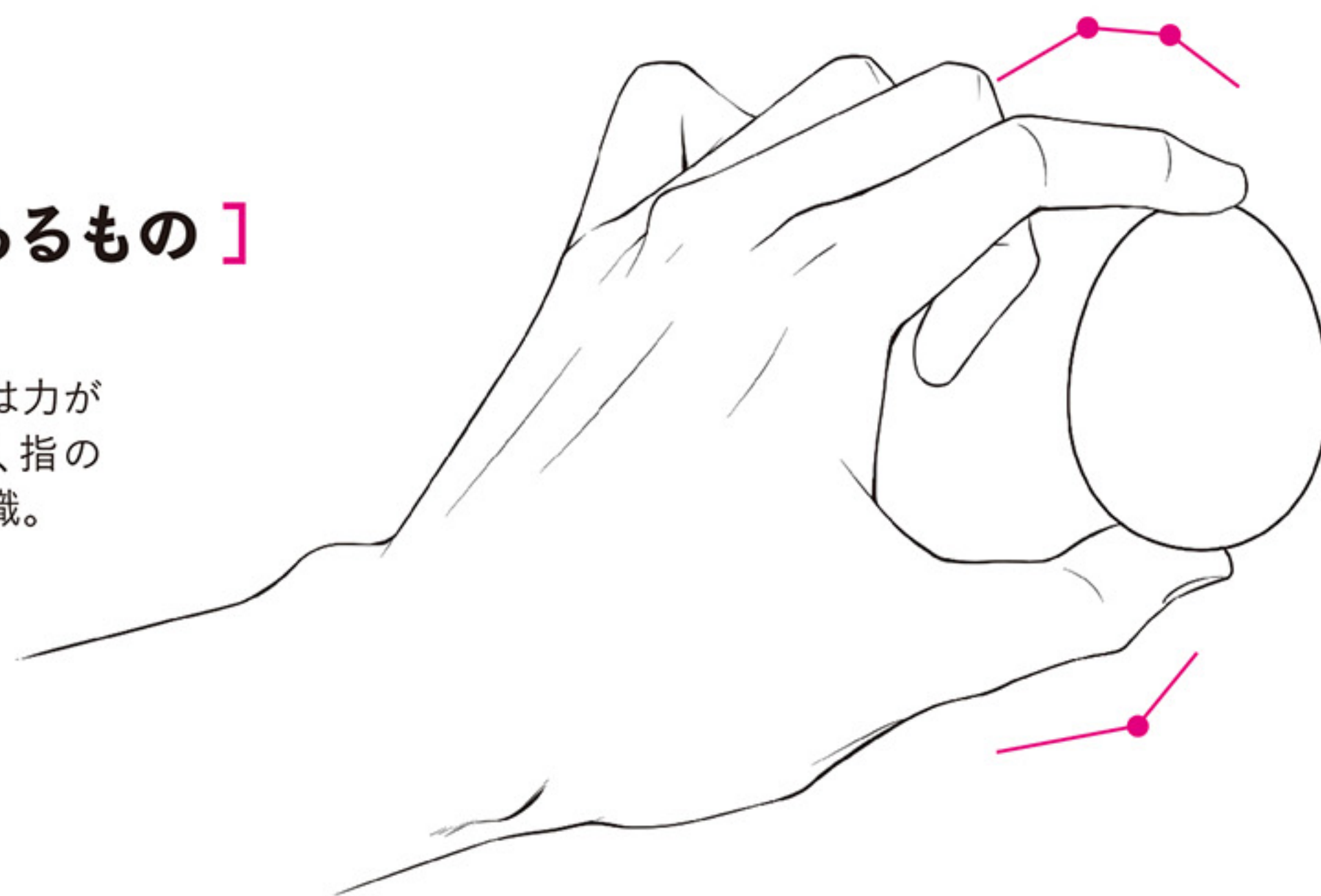
手 Hands の基本動作 10 つまむ

指を曲げる際には肉のゆるみができるので、シワが強めに入ります。その際に肉厚でムチムチに見えないよう注意。

×→○

[小さく細長いもの]

第３関節の出っ張りを明確に。

[丸みのあるもの]

つまんでいる指は力が入っているので、指の曲がり具合を意識。

持つものの形や厚さによって、描き分けよう！

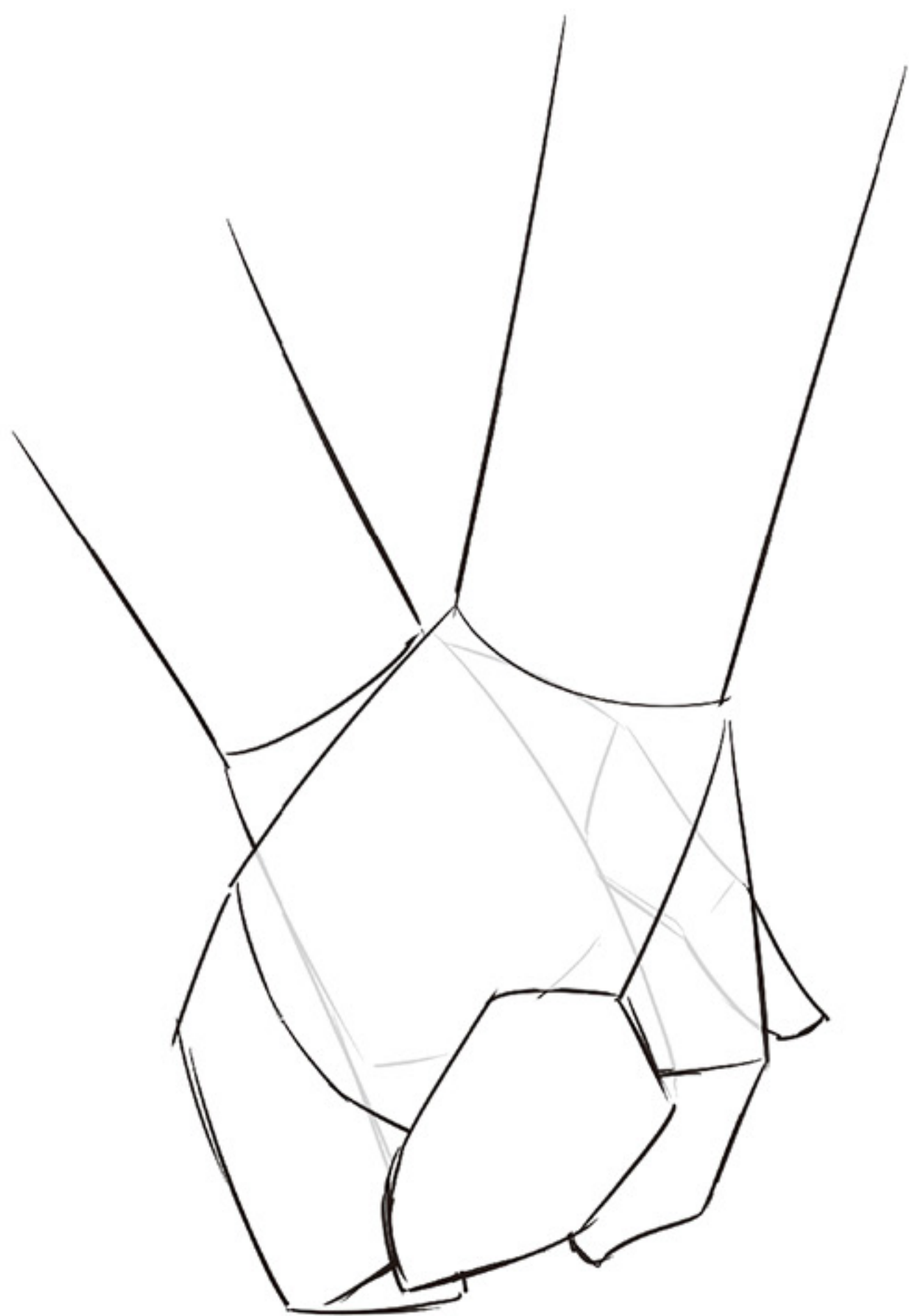
△

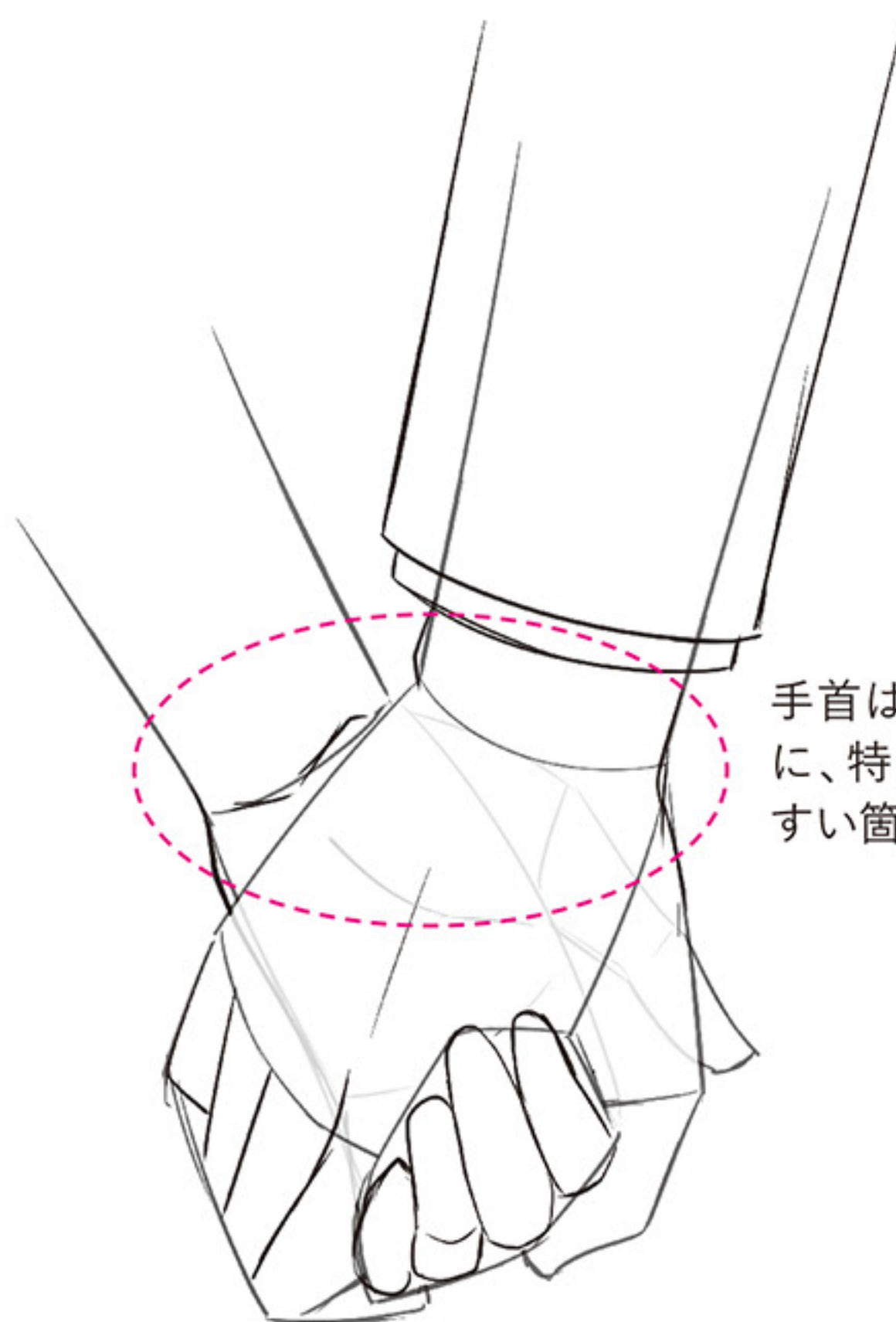
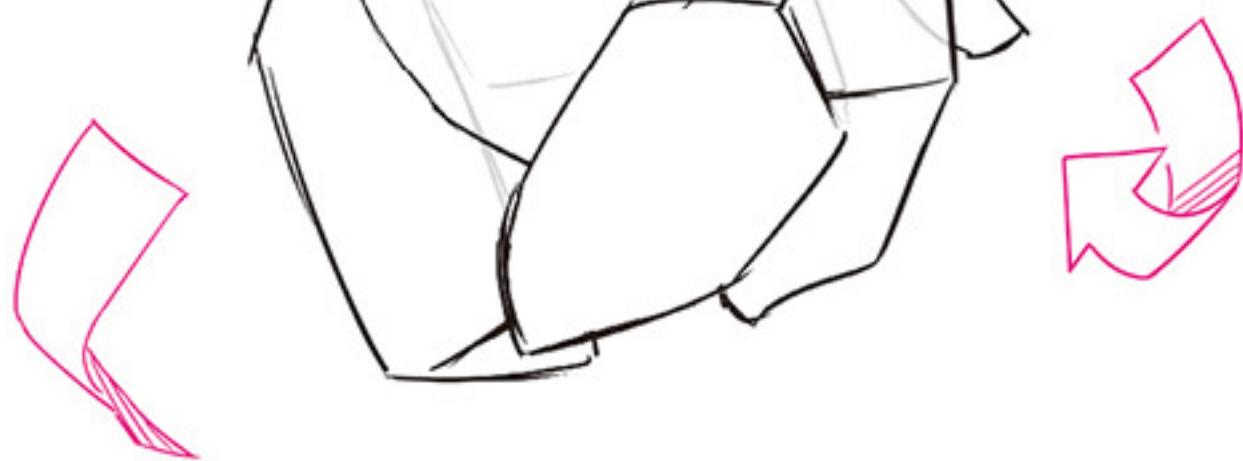
[薄く平たいもの]

中指から小指へ回り
込んで見えるように、
意識的に指の角度に
変化をつけます。

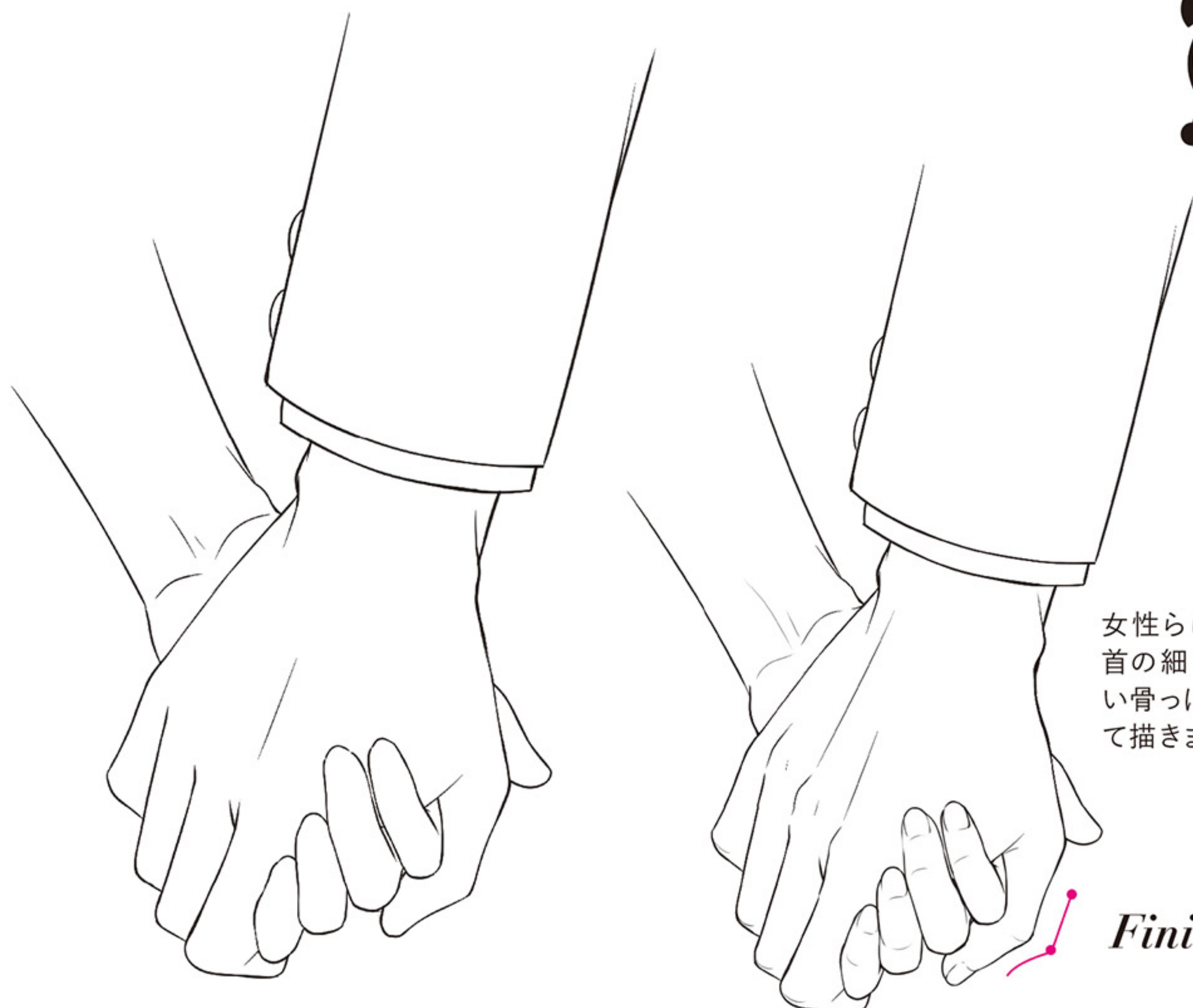
[髪、ひも、カーテンなど、柔らかいもの]

柔らかいものをつまむ
ときは、直線的になら
ないように。指のしな
りを意識します。

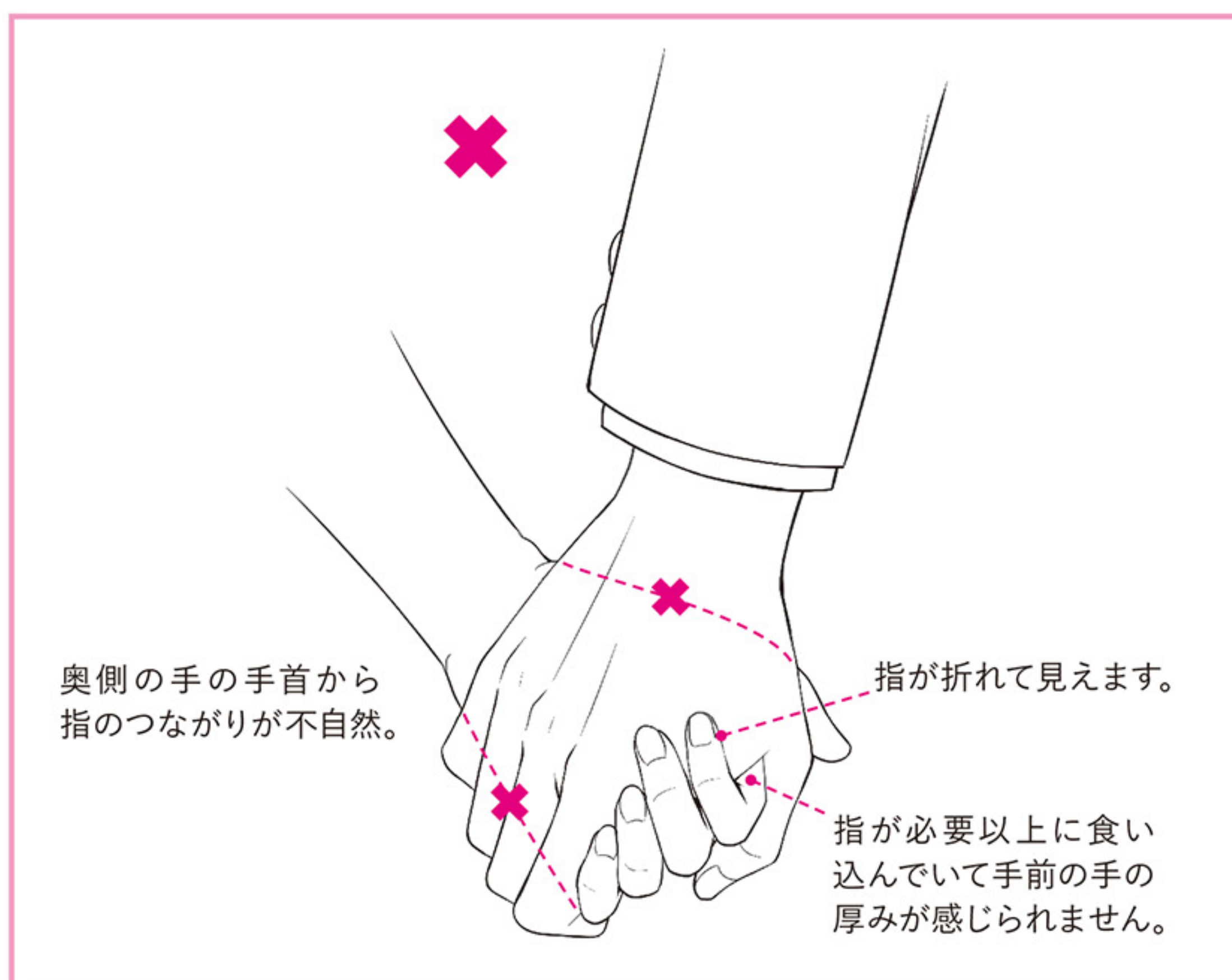
手をつなぐ

腕と手の角度を意識しましょう。見えない部分が多い手から描いていき、見えないところまで想像して描きましょう。

指先が手前を巻き込むようなイメージ。

手首は男女ともに、特徴が出やすい箇所です。

包む･包まれる関係性をわかりやすく描こう！

完成まで
25 min.

女性らしい指や、手首の細さ、男性らしい骨っぽさを意識して描きましょう。

Finish!

✖

奥側の手の手首から指のつながりが不自然。

指が折れて見えます。

指が必要以上に食い込んでいて手前の手の厚みが感じられません。

恋人つなぎ

完成まで
25
min.

Finish!

まずそれぞれ大まかな構造感をシンプルな形で
捉え、さらに指など細かいを部分を調整します。

指の絡みで親密さを表現しよう！

男性は骨の浮き出た甲、女性は細い指先というように、表現したい特徴や見せ場を意識した構図にしましょう。

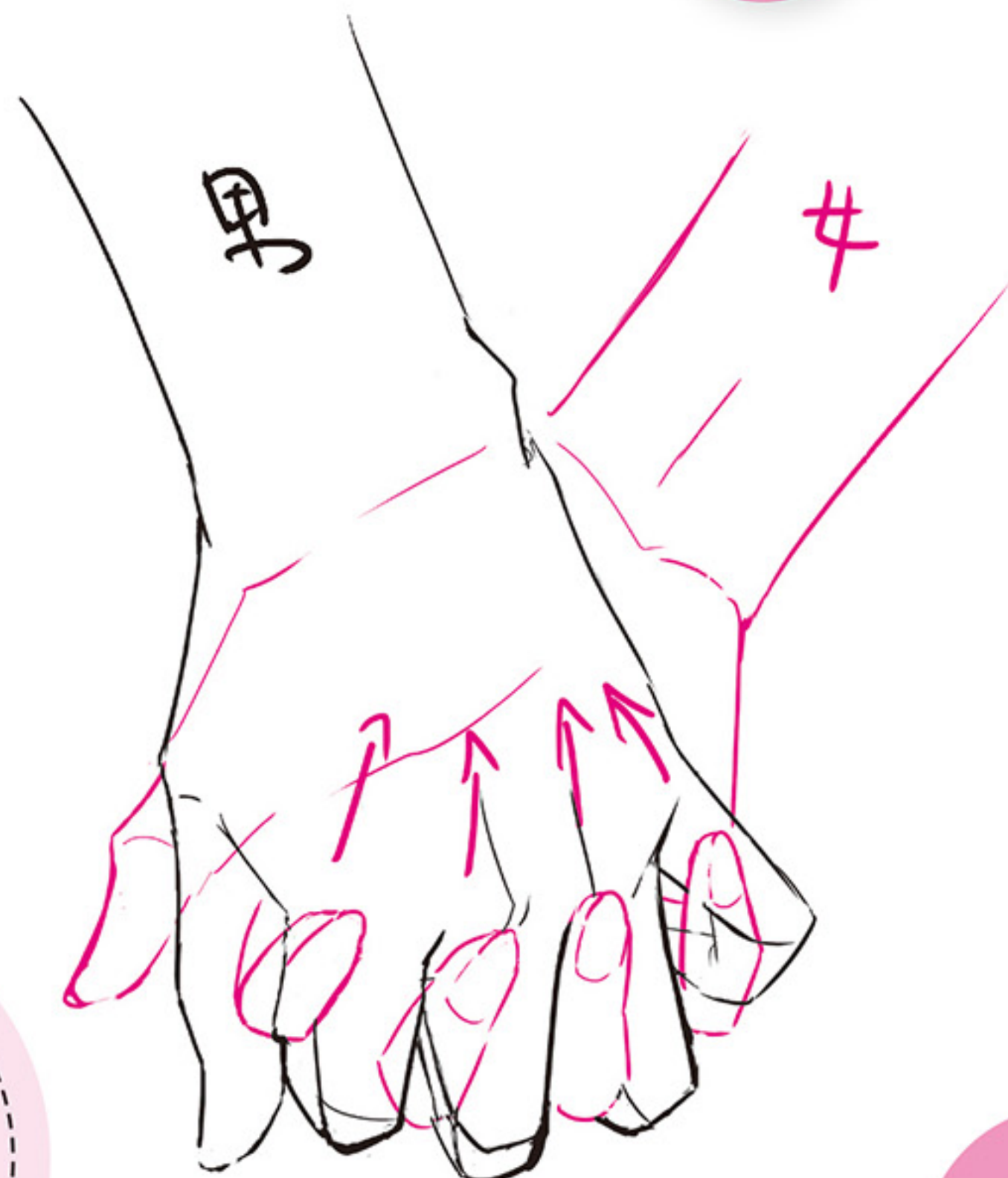
P038

男女の違いを表現するために、手首の太さや指を描き分けます。

男

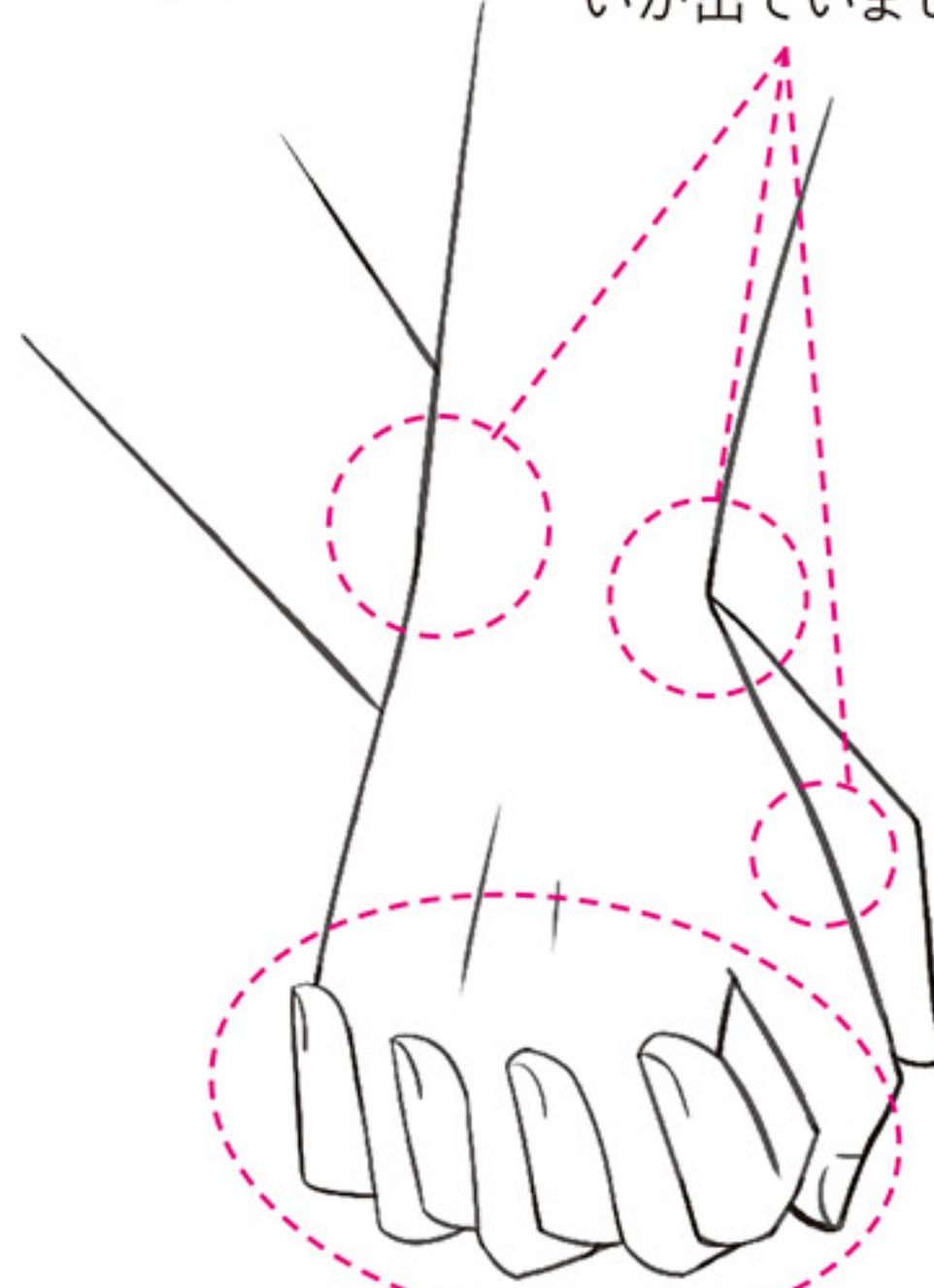
女

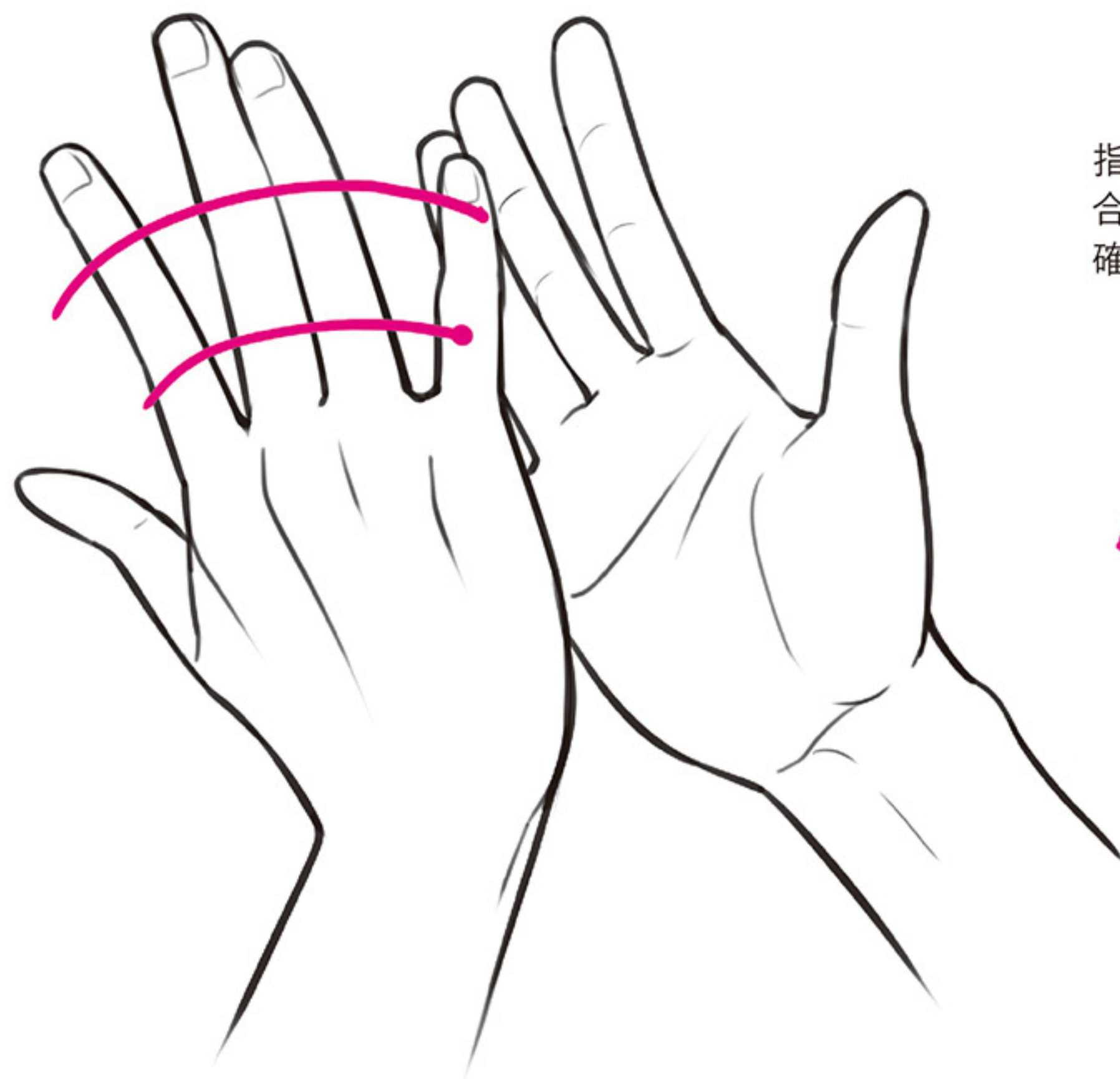
どのように指が曲がっているかを考えて、隠れている部分にもアタリをつけます。

指を絡める表現は難しいので、どの指なのかを整理してから描きましょう。

内側に指先が集まるイメージ。

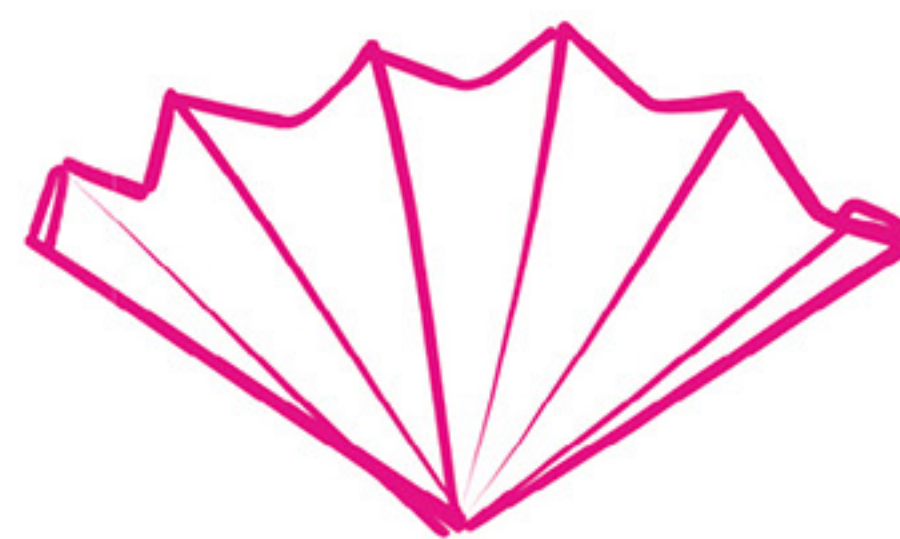
○

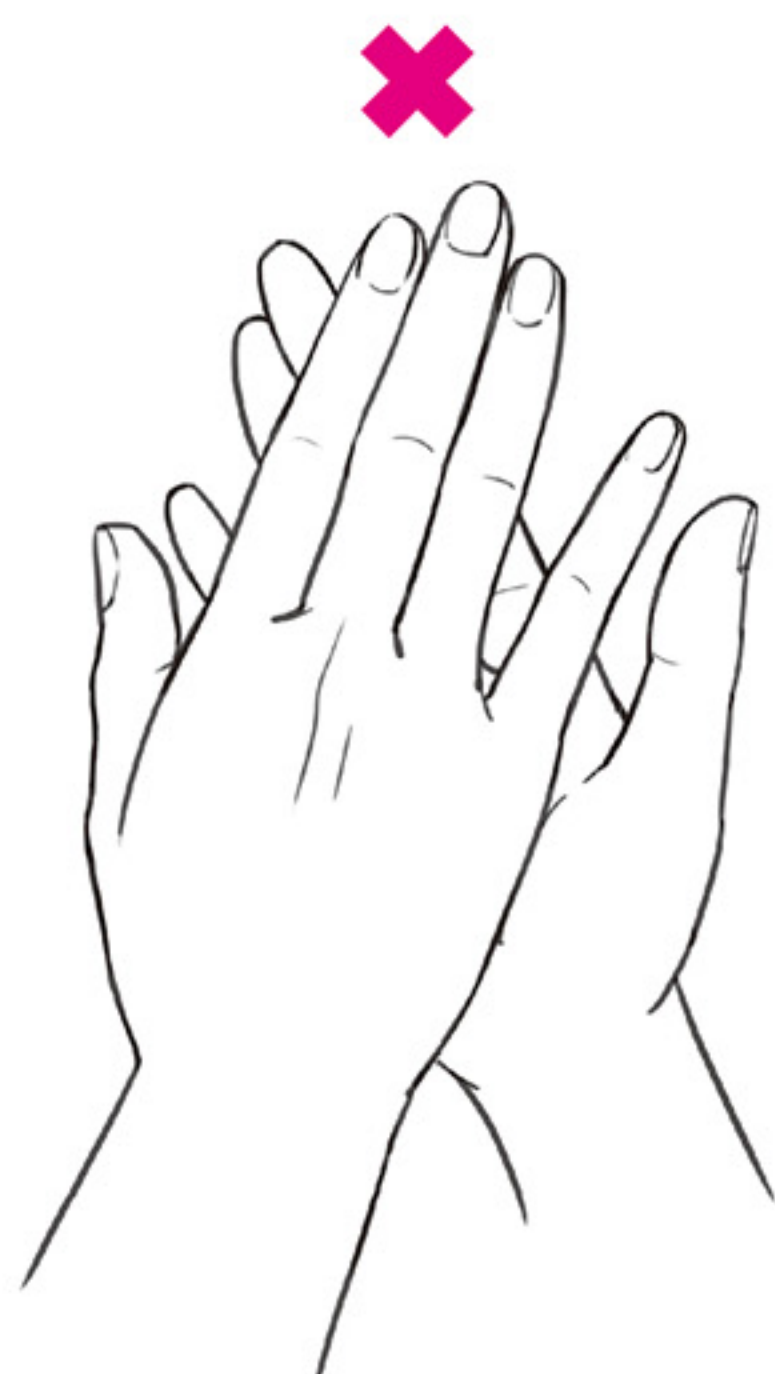
×

骨ばった表現がなく、男女の手の違いが出ていません。

指が揃いすぎて、立体的な手を自然に握っているように見えません。

ハイタッチ、グータッチ

指の関節の位置を扇で合わせると、すばやく正確なアタリがとれます。

P036

○

指を広げたり、先に向けて反ることで、のびのびした元気な印象に。

×

手と手首がまっすぐだと真面目で硬い印象に。

動きをつけて感情を表現しよう！

膨らみます。

尺骨

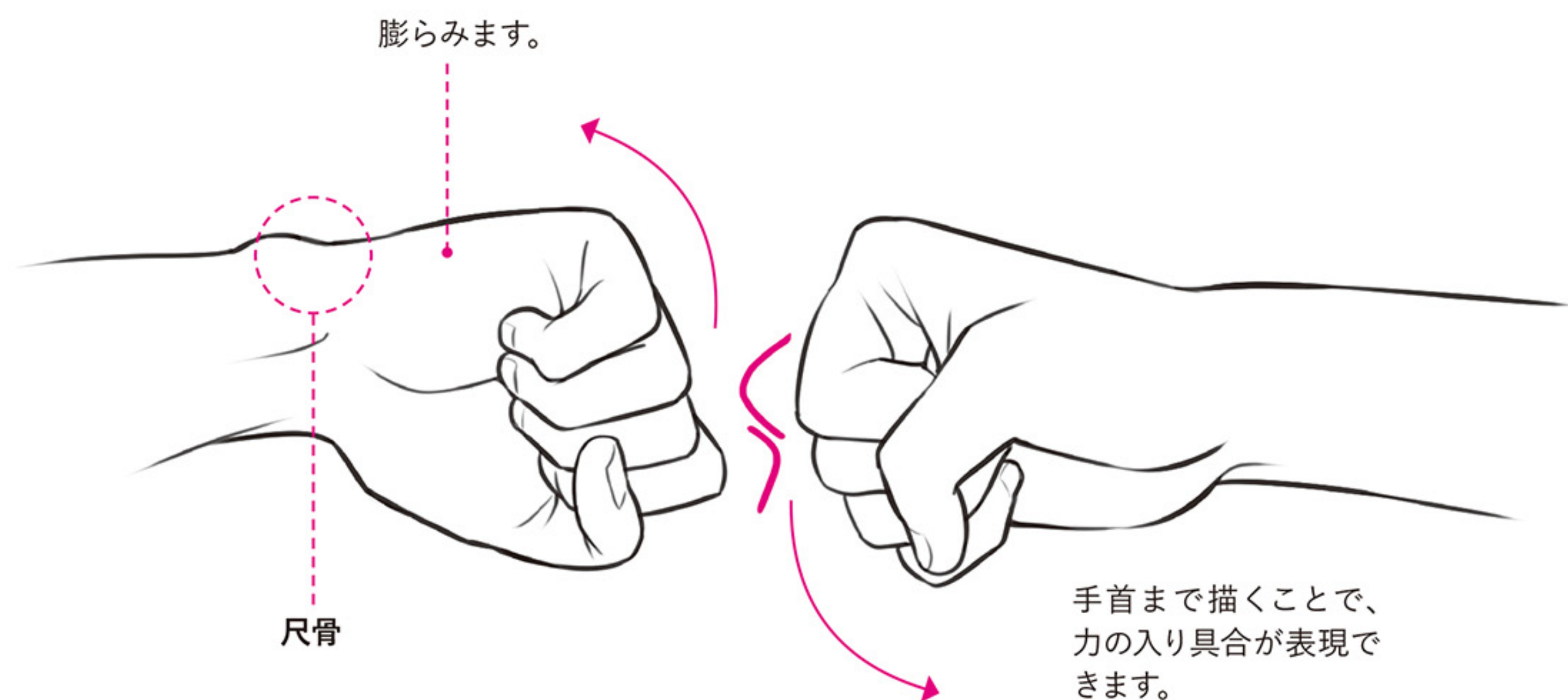
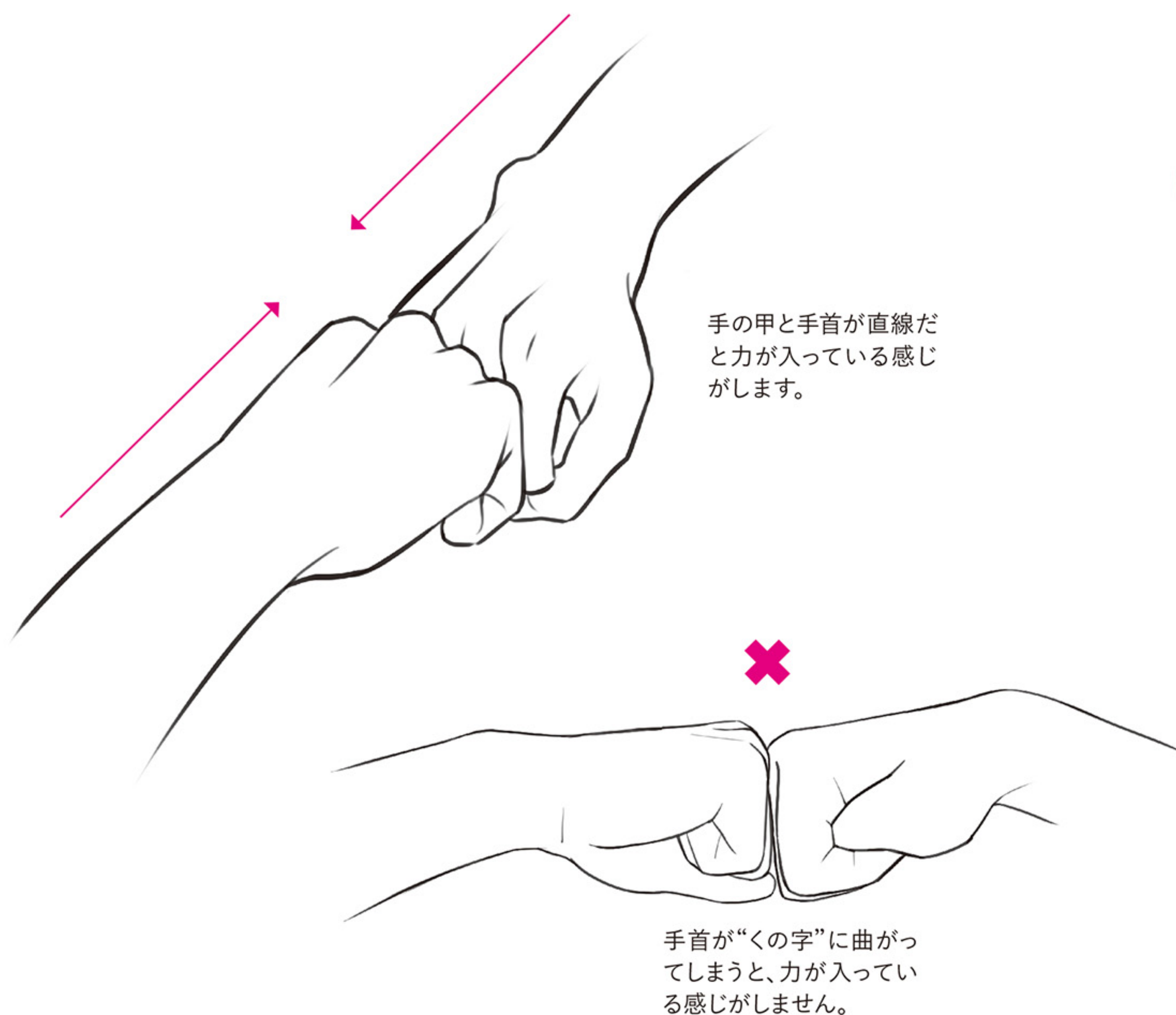
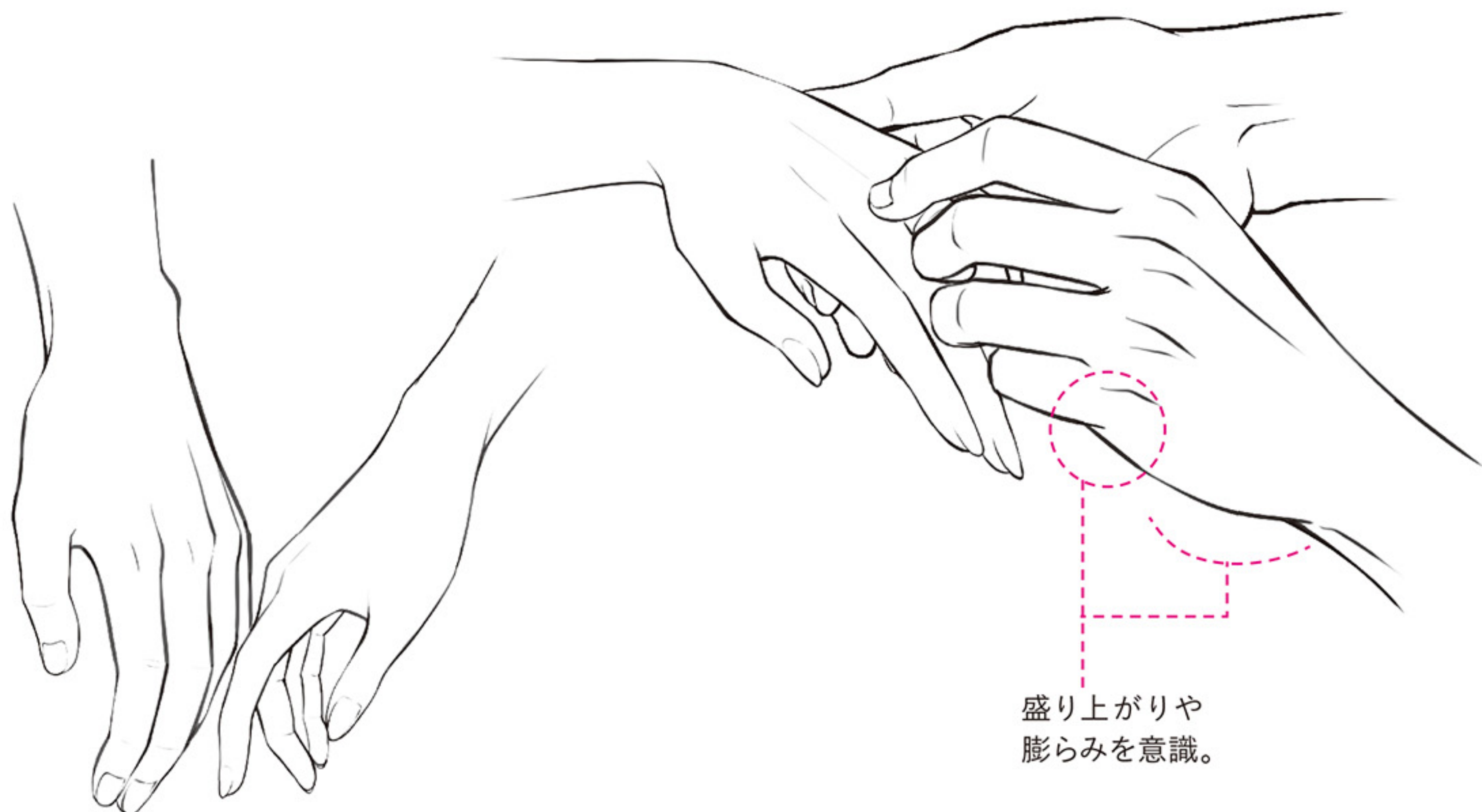
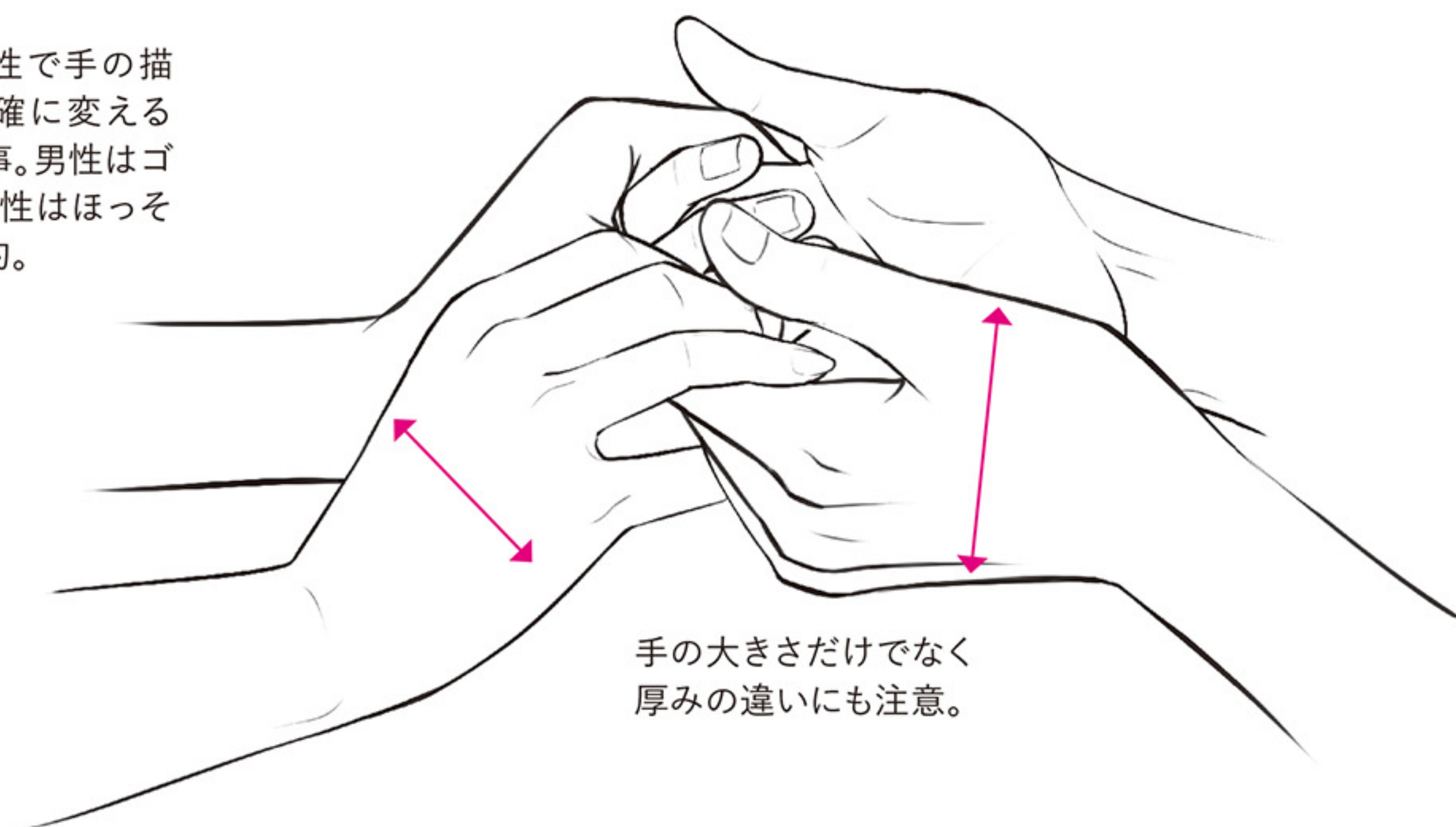
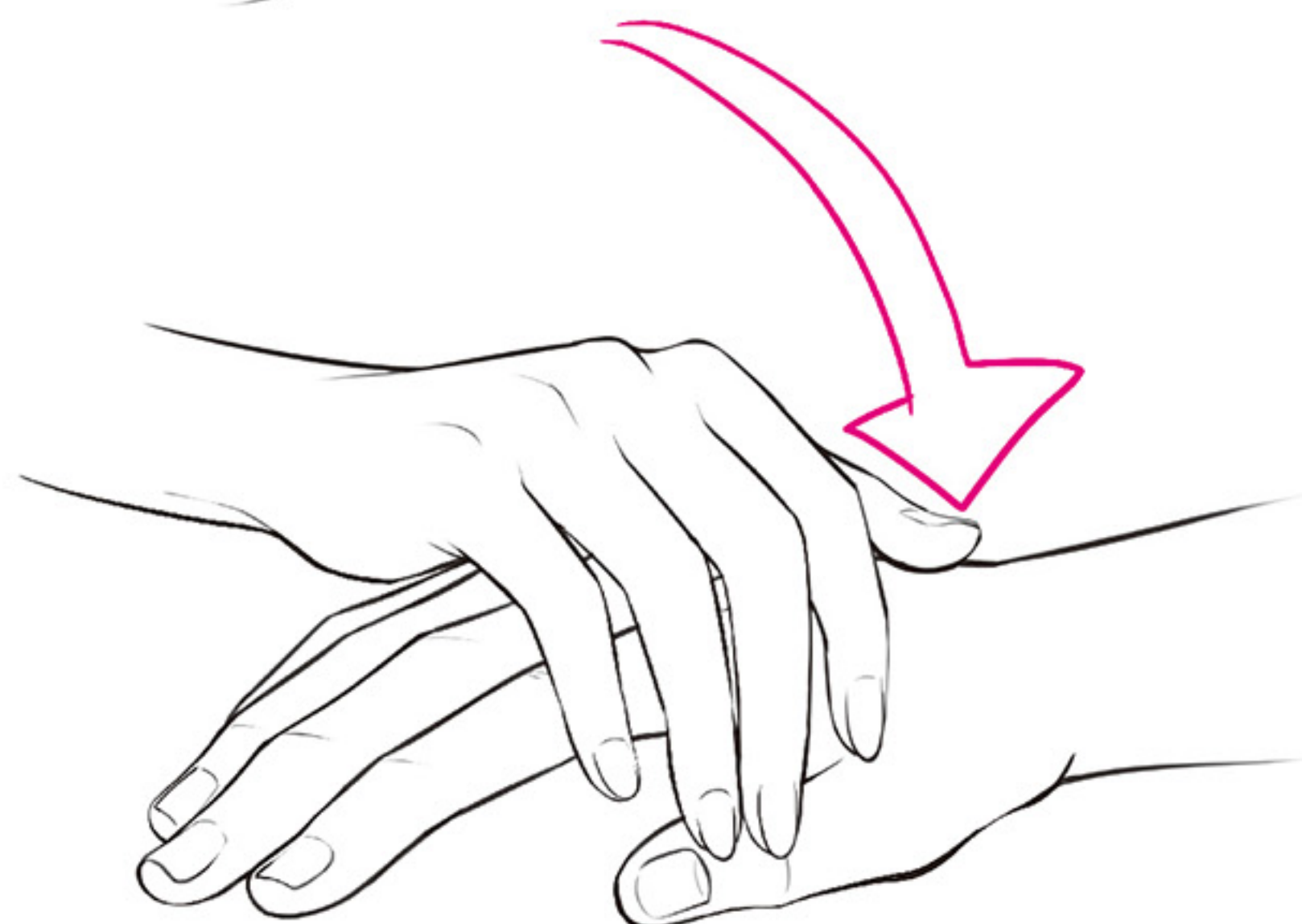
手首まで描くことで、
力の入り具合が表現で
きます。

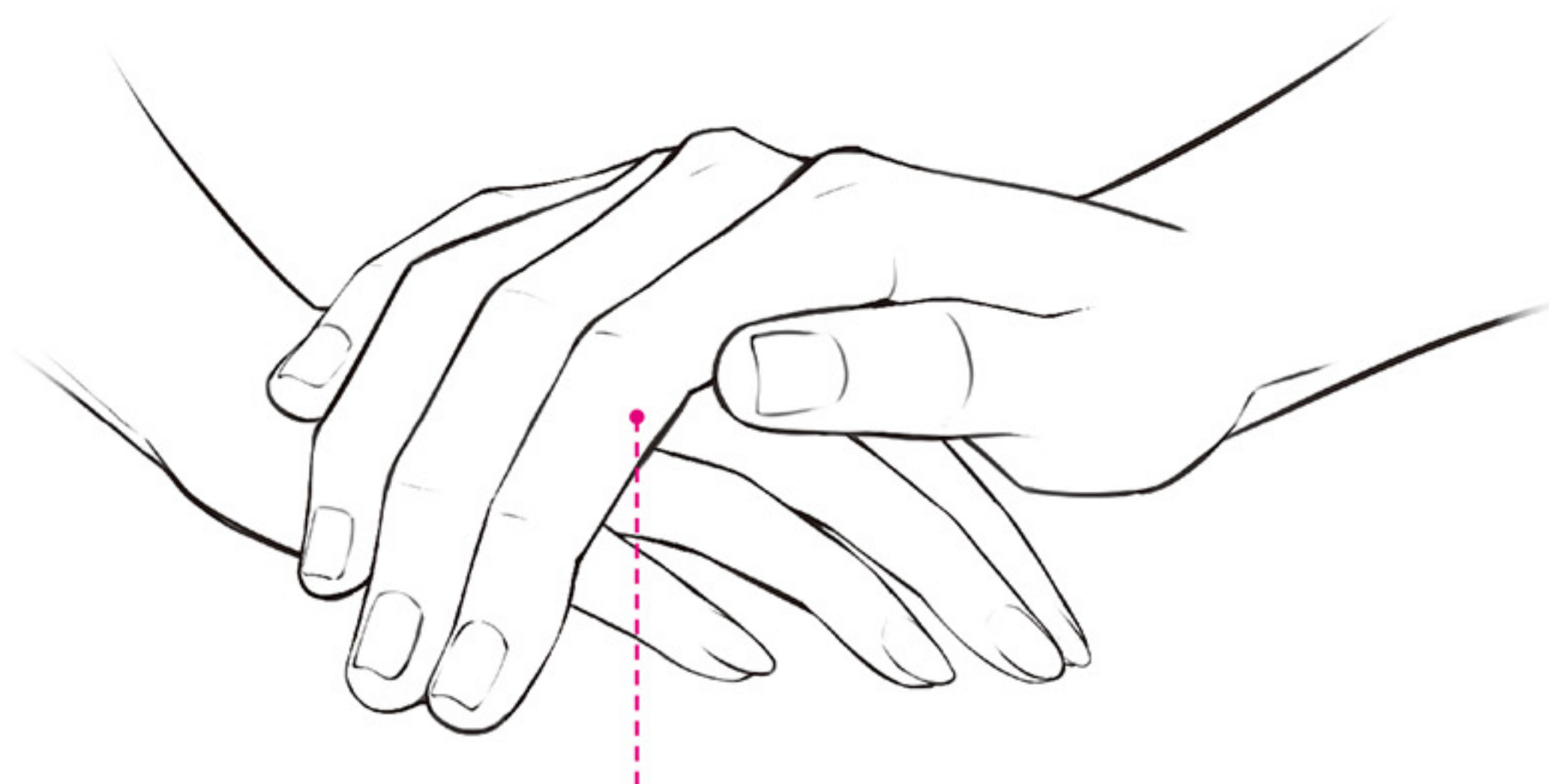
手の甲と手首が直線だ
と力が入っている感じ
がします。

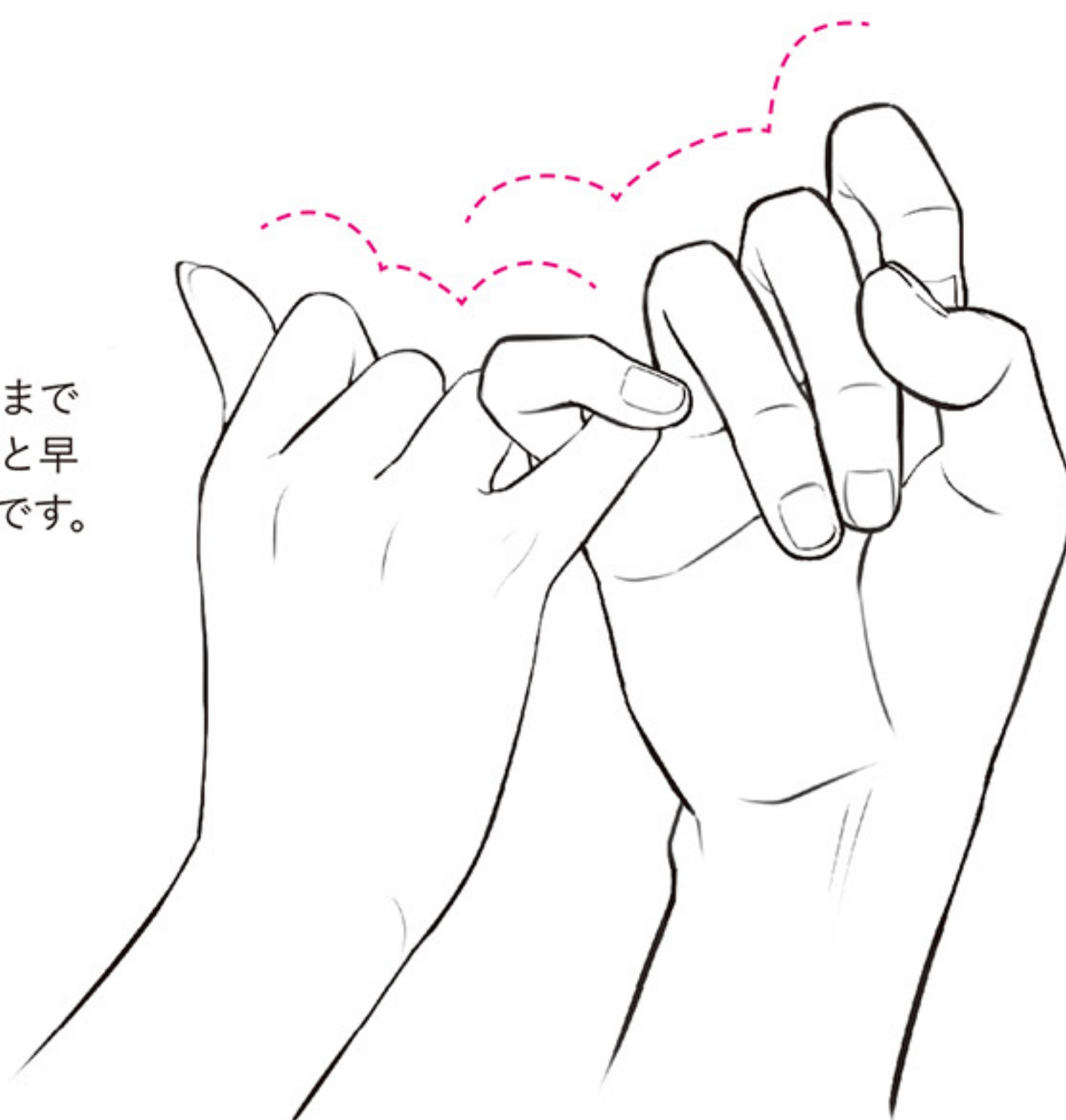
✖

手首が“くの字”に曲がっ
てしまうと、力が入ってい
る感じがしません。

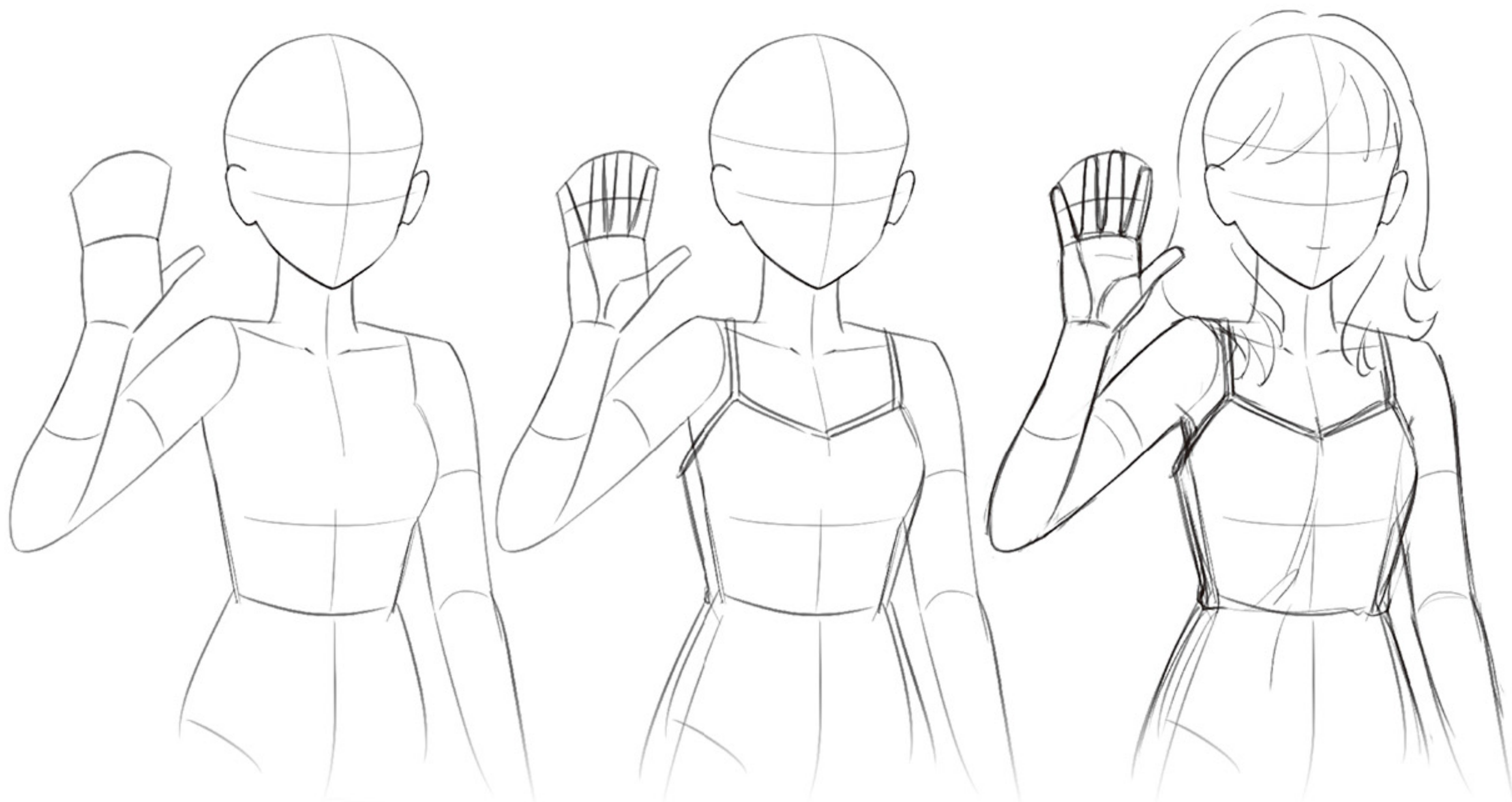
演出を加えた表現

盛り上がりや
膨らみを意識。

女性と男性で手の描き方を明確に変えることが大事。男性はゴツゴツ、女性はほっそりと曲線的。

手の大きさだけでなく厚みの違いにも注意。

女性の手が上になるときは、力強くではなく、優しく包むような意識で。

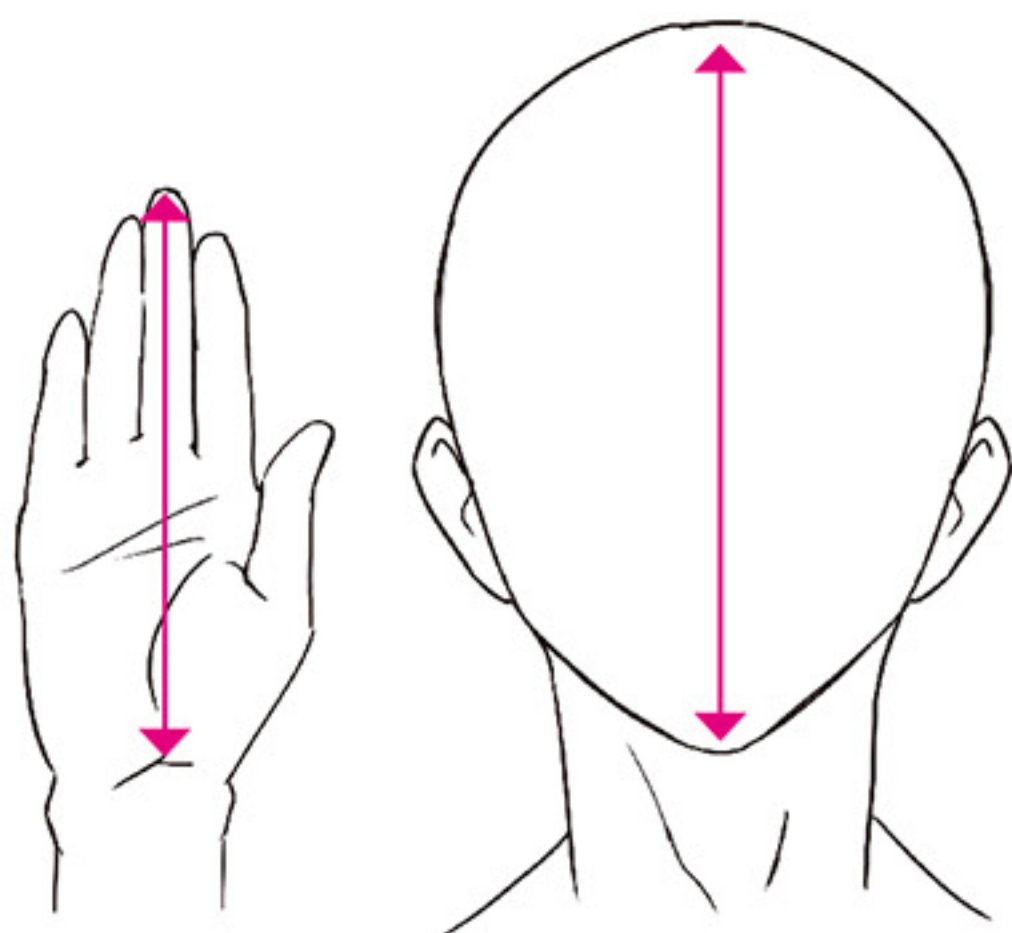
手と手で関係性やシチュエーションを表現してみよう！

重なり合う部分を想像
して描きましょう。

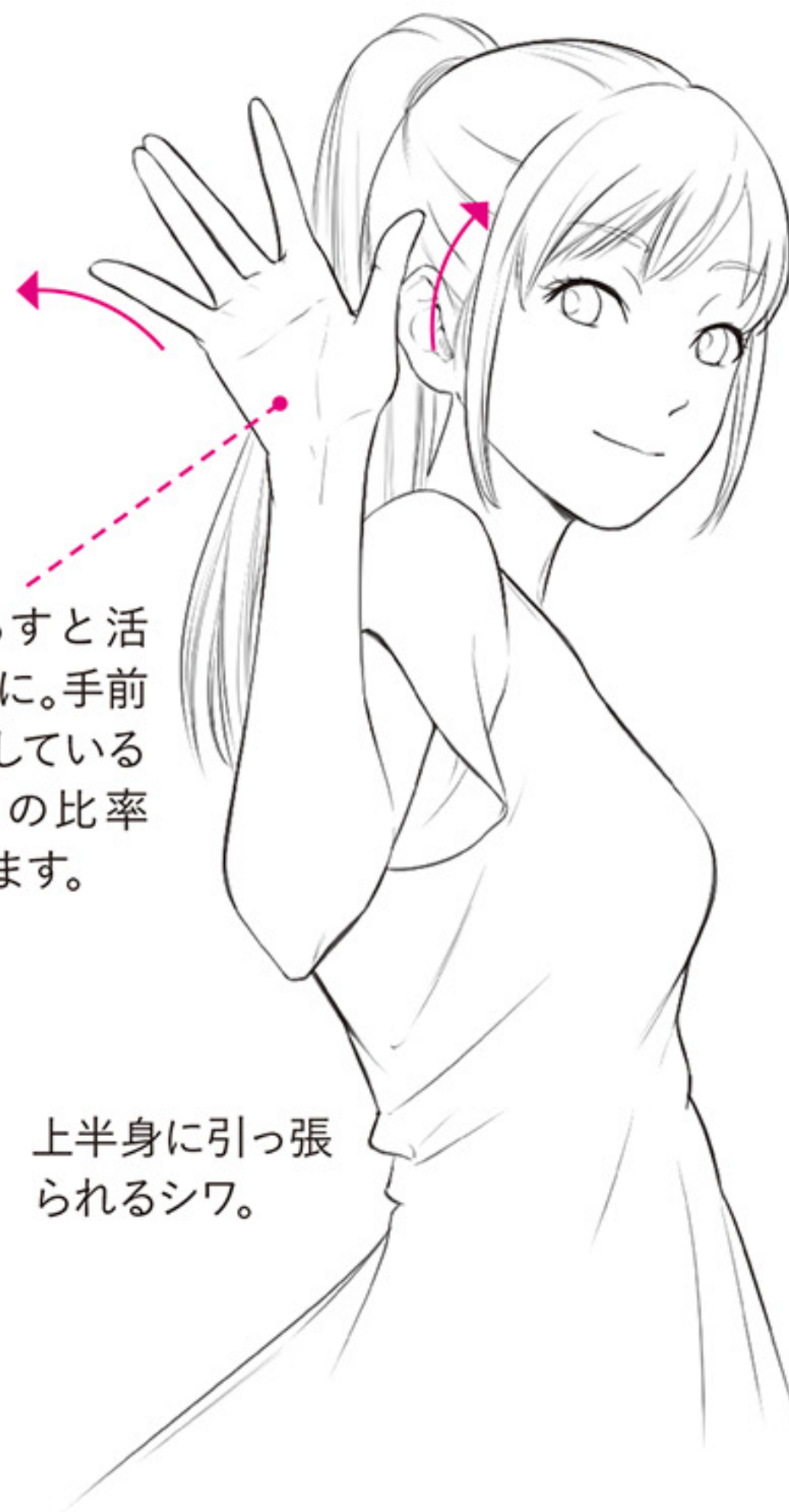
人差し指から小指まで
でリズムをつけると早
く形を捉えやすいです。

女性は手首が細く、指
が美しく見えるように。

手を振る

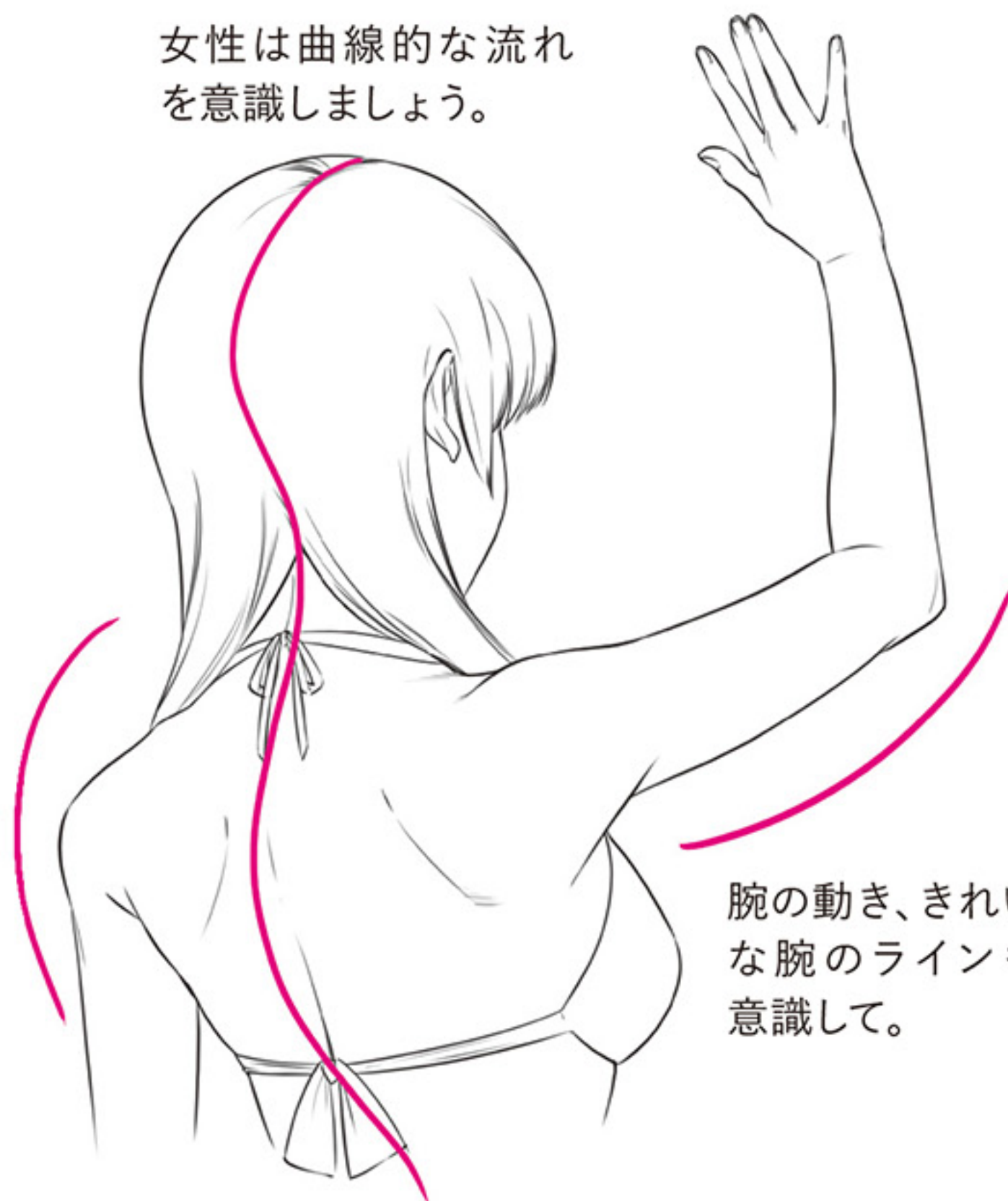
完成まで
40 min.

Finish!

手と顔の大きさ、目線と手のひらの向きに気をつけよう！

男性の手の大きさは額から
あごくらいまで。女性は男性
よりさらに少し小さく。

P007

指を反らすと活
発な印象に。手前
に手を出している
ので顔との比率
が変わります。

手と頭、肩幅など各
パーツをチェック。
目線の先に対象を
意識させましょう。

上半身に引っ張
られるシワ。

女性は曲線的な流れ
を意識しましょう。

腕の動き、きれい
な腕のラインも
意識して。

青年くらいだと指の曲がり方を工夫して、少し優しい印象に。

顔と手の大きさのバランスが悪いと、不自然な印象に。鏡を見て、自分の手のひらの長さと顔の長さを比べてみましょう。

P007

中年キャラは無骨に見えるよう、指や手首も節だった印象に。手首も太め。

指も少し太めにすると感じが出やすいです。

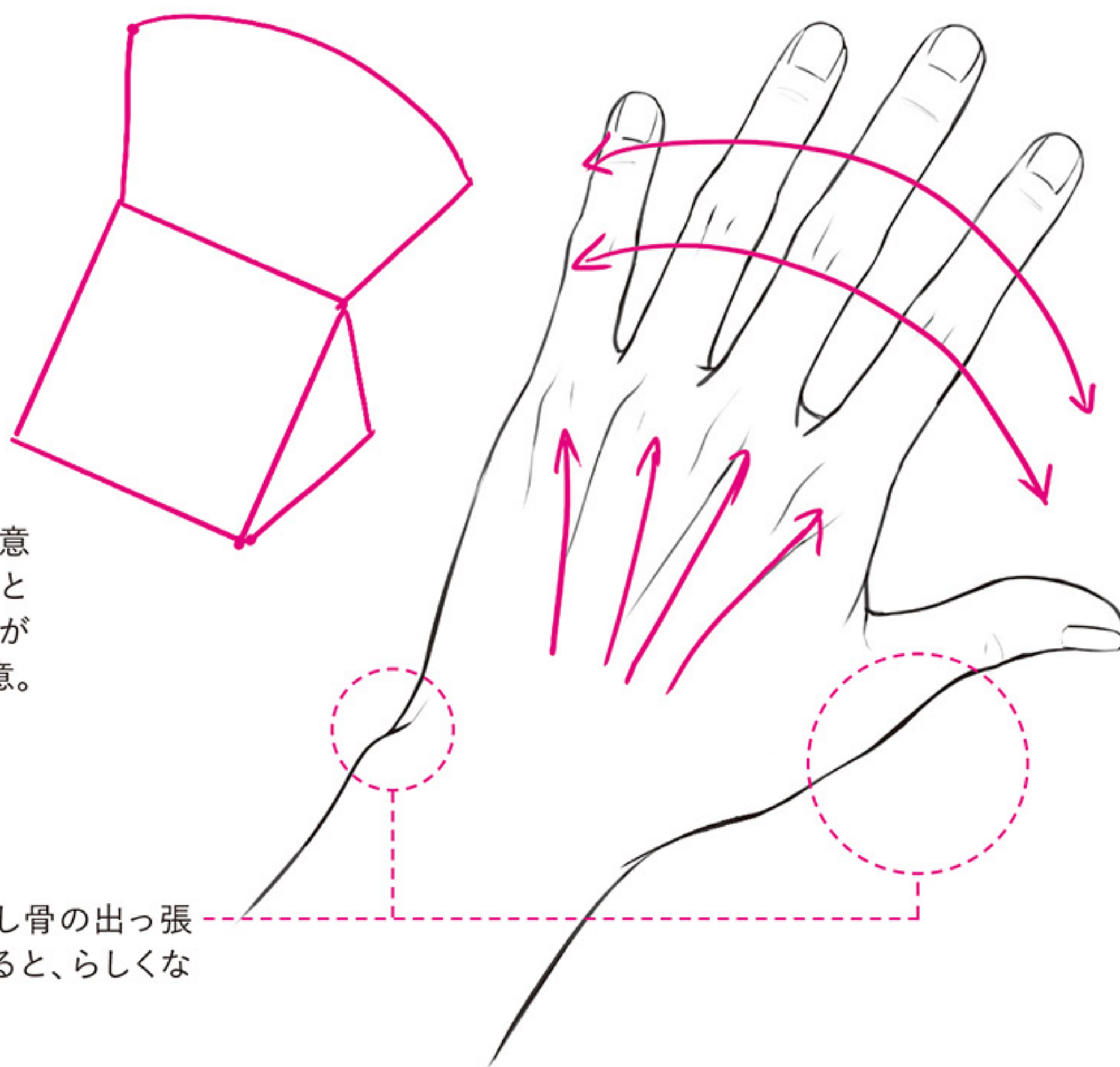
手に特徴を持たせてキャラを立たせよう！

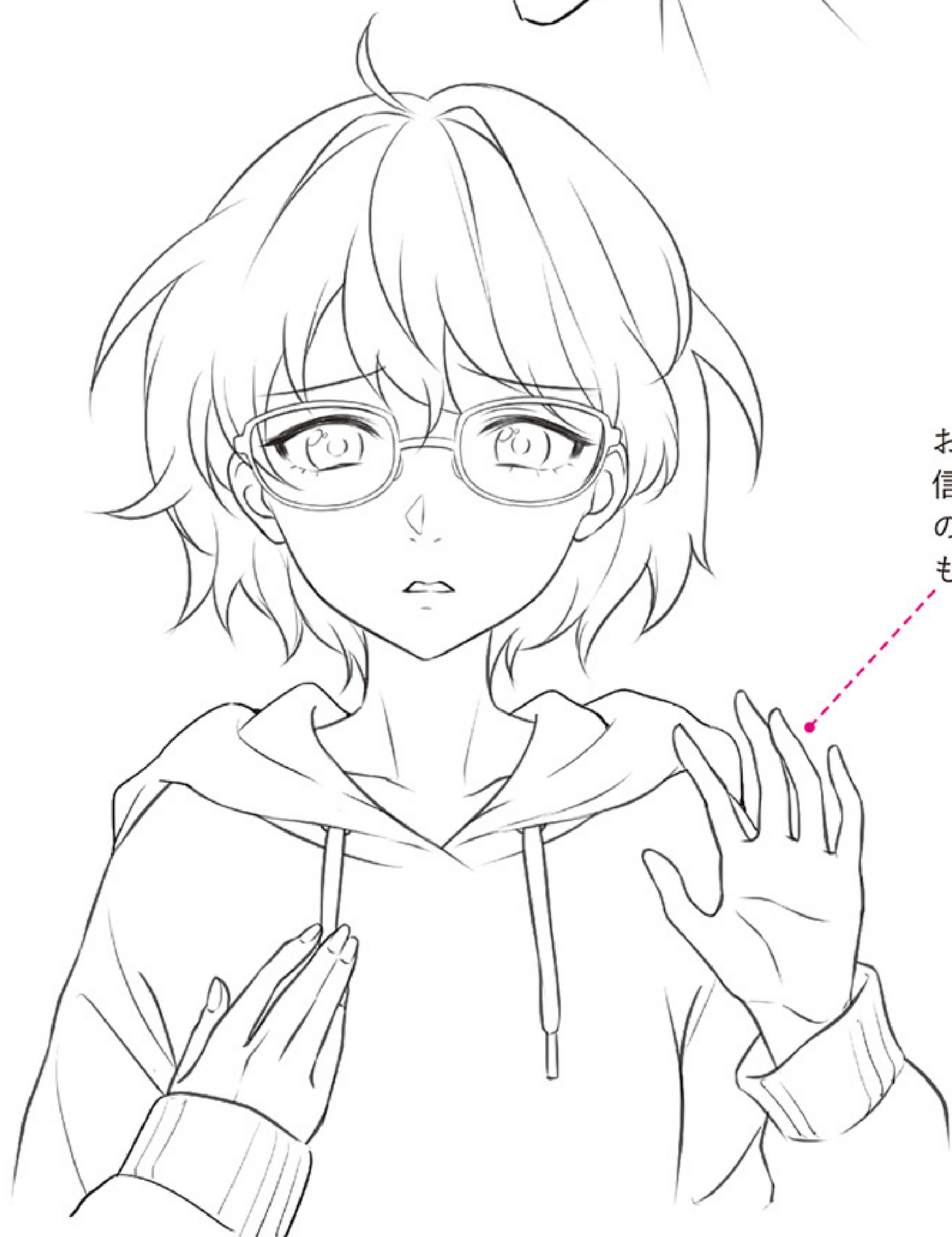
美少年キャラは、手首に角度をつけて、なよっとしたポーズに。

ただし女性っぽくなりすぎないよう、腕や首は直線的に手や腕のラインを拾います。

P036

手は大まかな構造を意識して簡単に捉えると早く描けます。指の骨がどのような構造か注意。

男性は少し骨の出っ張りを捉えると、らしくなります。

顔の表情だけではなく、手の角度などでもかわいさを表現。

おどおどした自信のなさが指の曲がり具合にも表れます。

手と感情との整合性を意識しよう！

見下ろすような顔の角度を加えることで色っぽさを表現。

滑らかな部分と骨が目立つ部分の描き方を変えます。

クールな表現のときはピッと指をまっすぐに。

顔に手を当てる

完成まで 40 min.

Finish!

上腕骨と尺骨の関節。2カ所が出っ張って見えます。

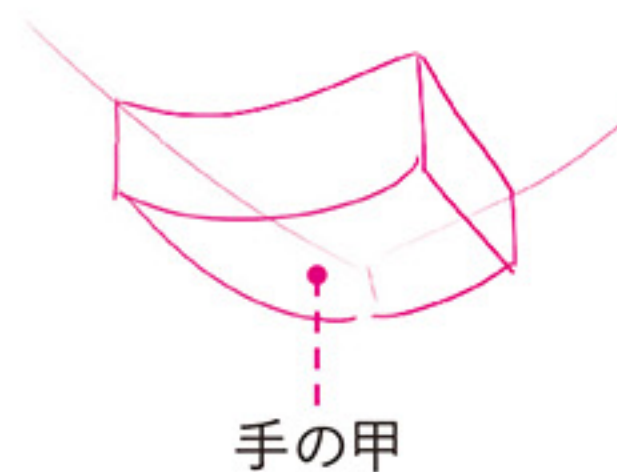
肘をつくポーズは顔や肩の角度が自然に見えるように描こう！

キャラクターの年齢や性格に合わせて手の表現を工夫しましょう。指の曲がり具合を変えてナイーブな印象に。

✖

あごのラインと手の位置がずれているので、あごを支えられていないように見えてしまいます。

顔のラインに合わせて指の曲がりを沿わせるようにすると大人っぽく見えます。

アオリの場合は手の甲の厚みに注意。

手の甲

顔に手を当てる（男性）

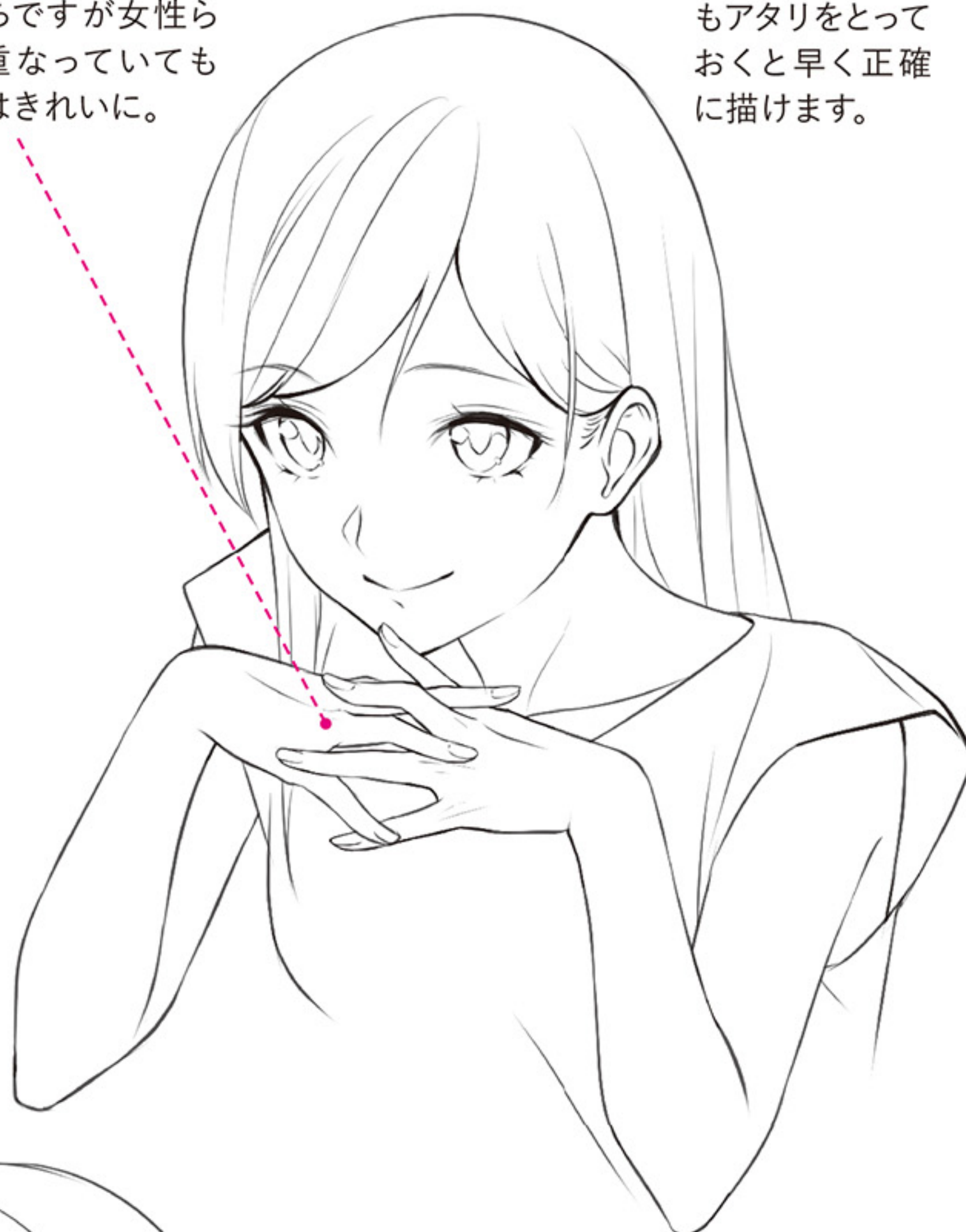
あごに親指を当てている
るポーズは考え込んで
いるように見えます。

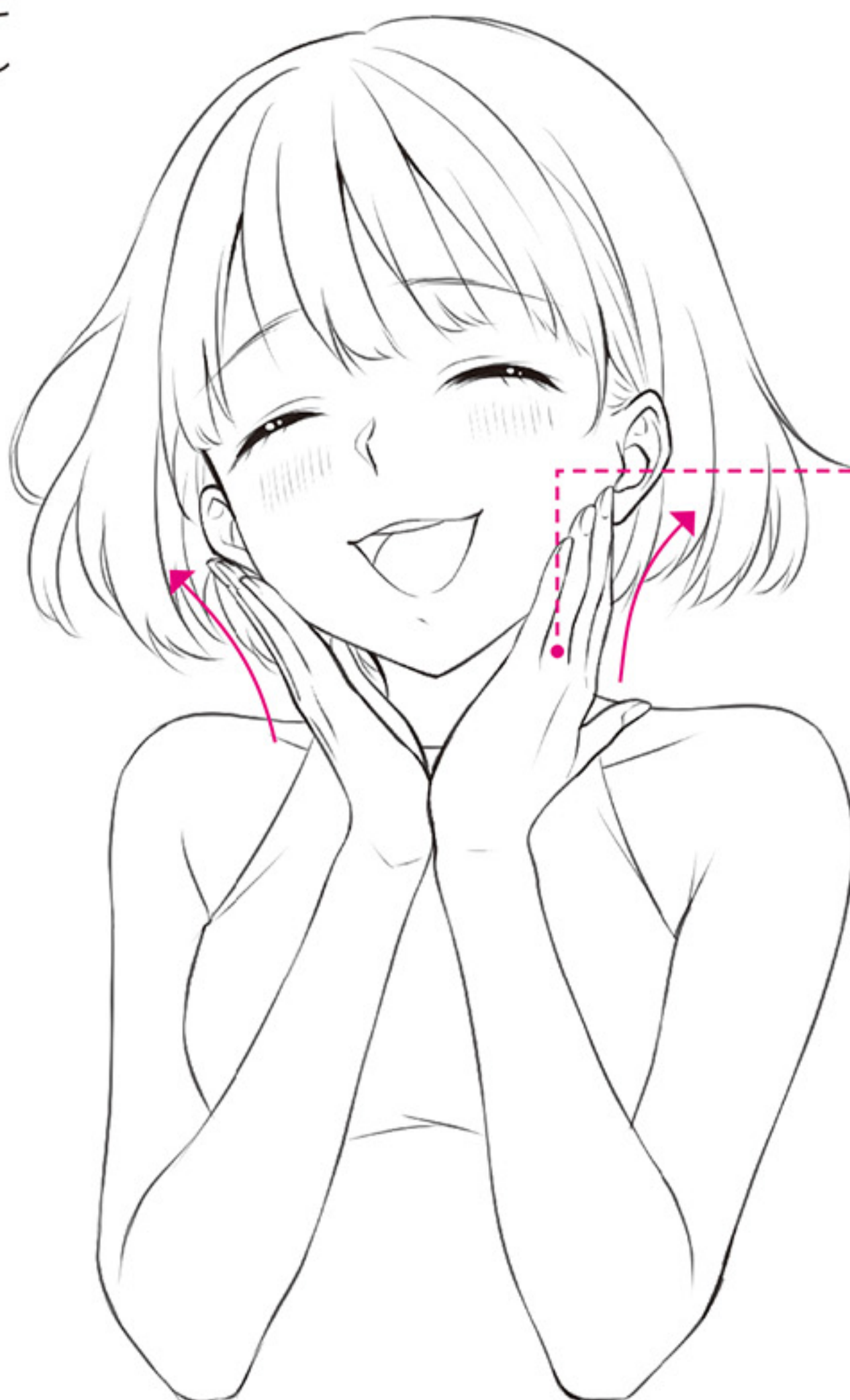
似たポーズでも、状況が伝わりやすい描き方を工夫しよう！

顔に手を当てる際は大きさの比率が目立ちやすいので特に注意。

手の握りをゆるくすると、悩んでいる・自信がない感情を表現できます。

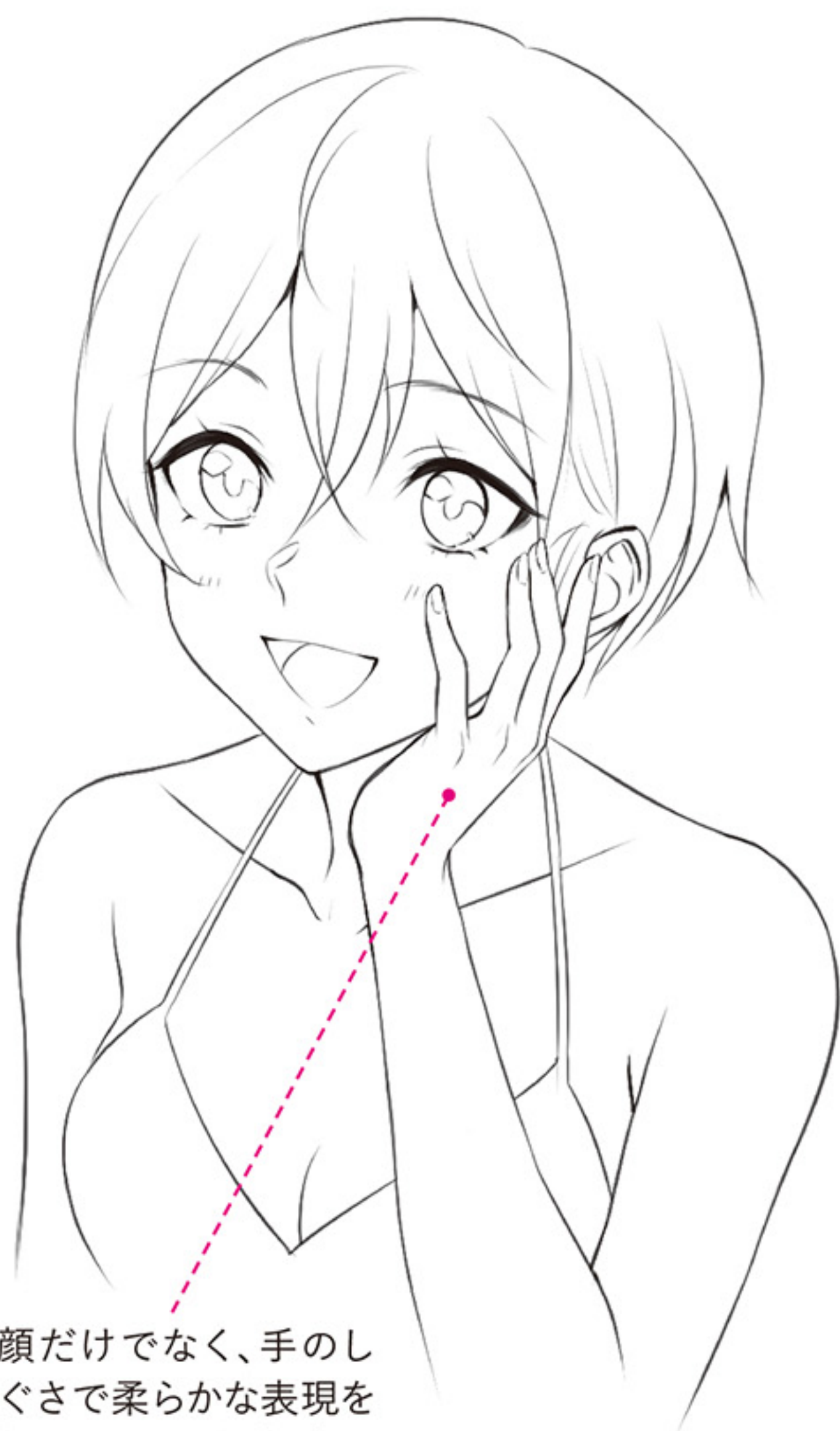
顔に手を当てる（女性）

組んだ指は複雑になりがちですが女性らしく重なっていても指先はきれいに。

重なり合う部分は見えない部分もアタリをとっておくと早く正確に描けます。

手首に角度をつけることでアイドルっぽくしなやかな表現に。

指先を反らすことで気持ちが跳ねるような嬉しさや喜びの感情を表現。

手の表現を変えることで、かわいらしさだけでなく感情も表現できます。

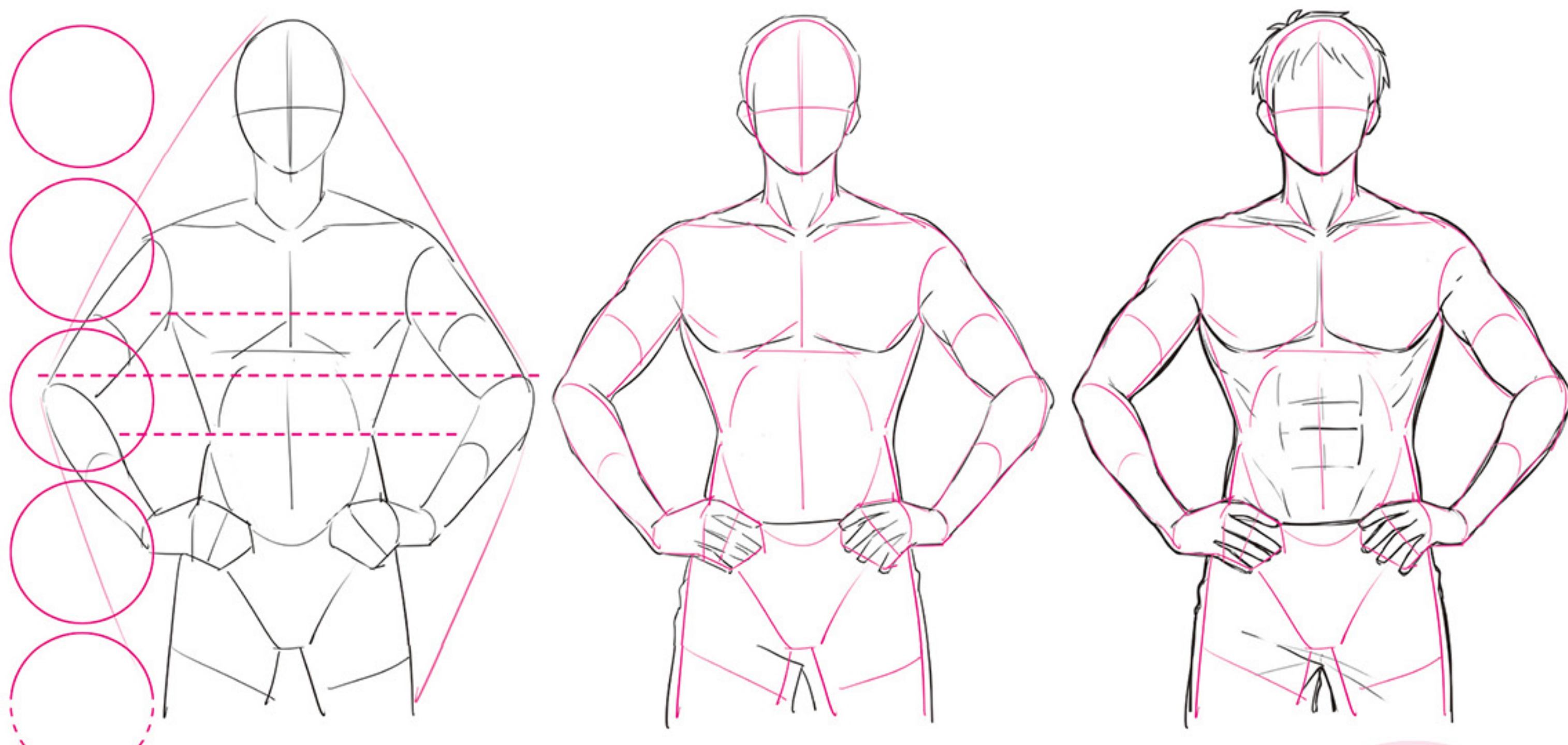
女の子は指の動きで性格やストーリーを表現しよう！

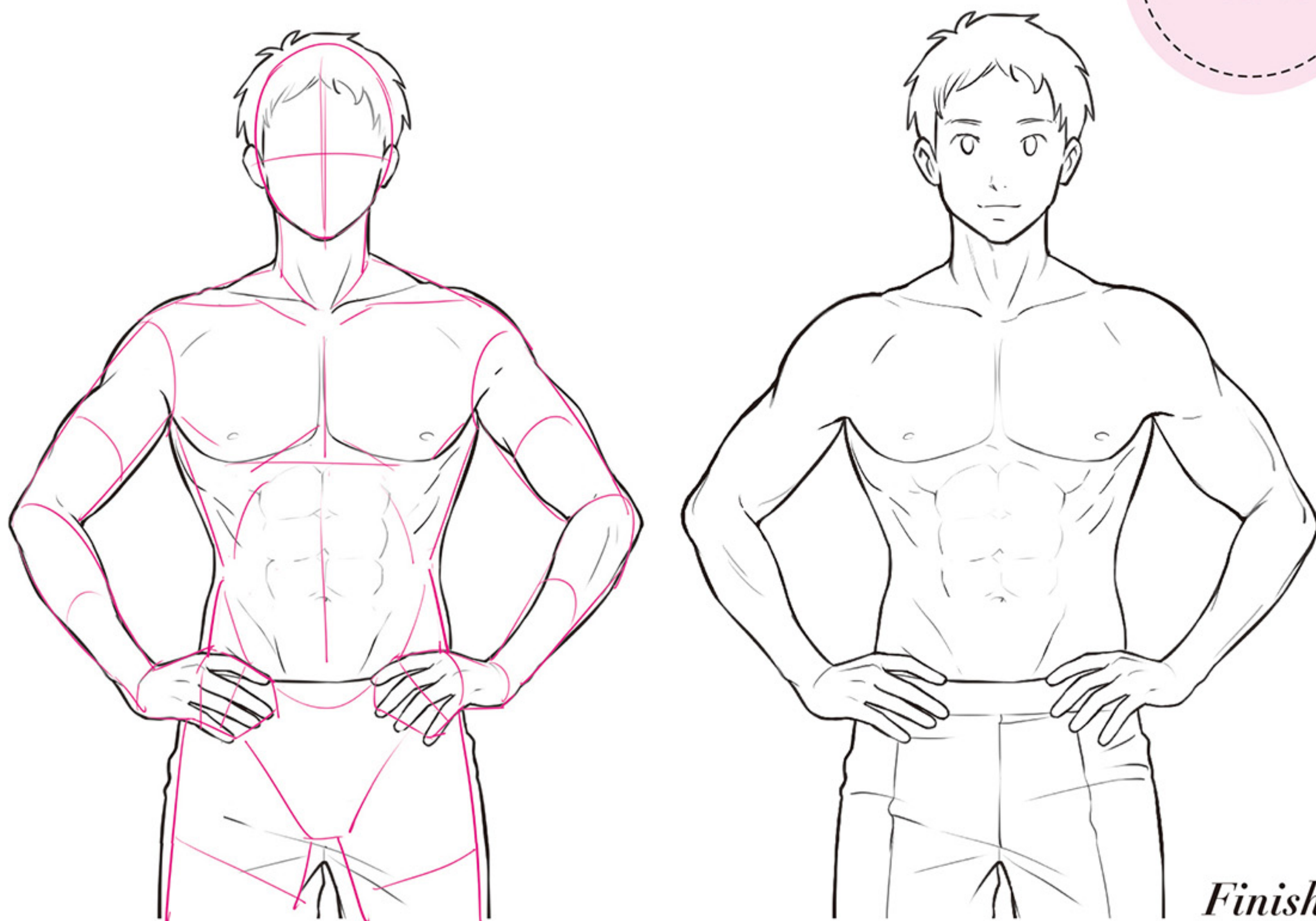
指先を内側に向けると、内向的な気持ちを表現できます。憂鬱なときはあまり指をまっすぐにしないように。顔の表情に手のしぐさが加わることでより伝わりやすくなります。

顔だけでなく、手のしぐさで柔らかな表現を行うことで脱力感やゆったり感を表現。

お嬢様キャラは指を揃えるなど、キャラクターの性格や設定に応じて手の描き方も変えると面白いです。

腰に手を当てる

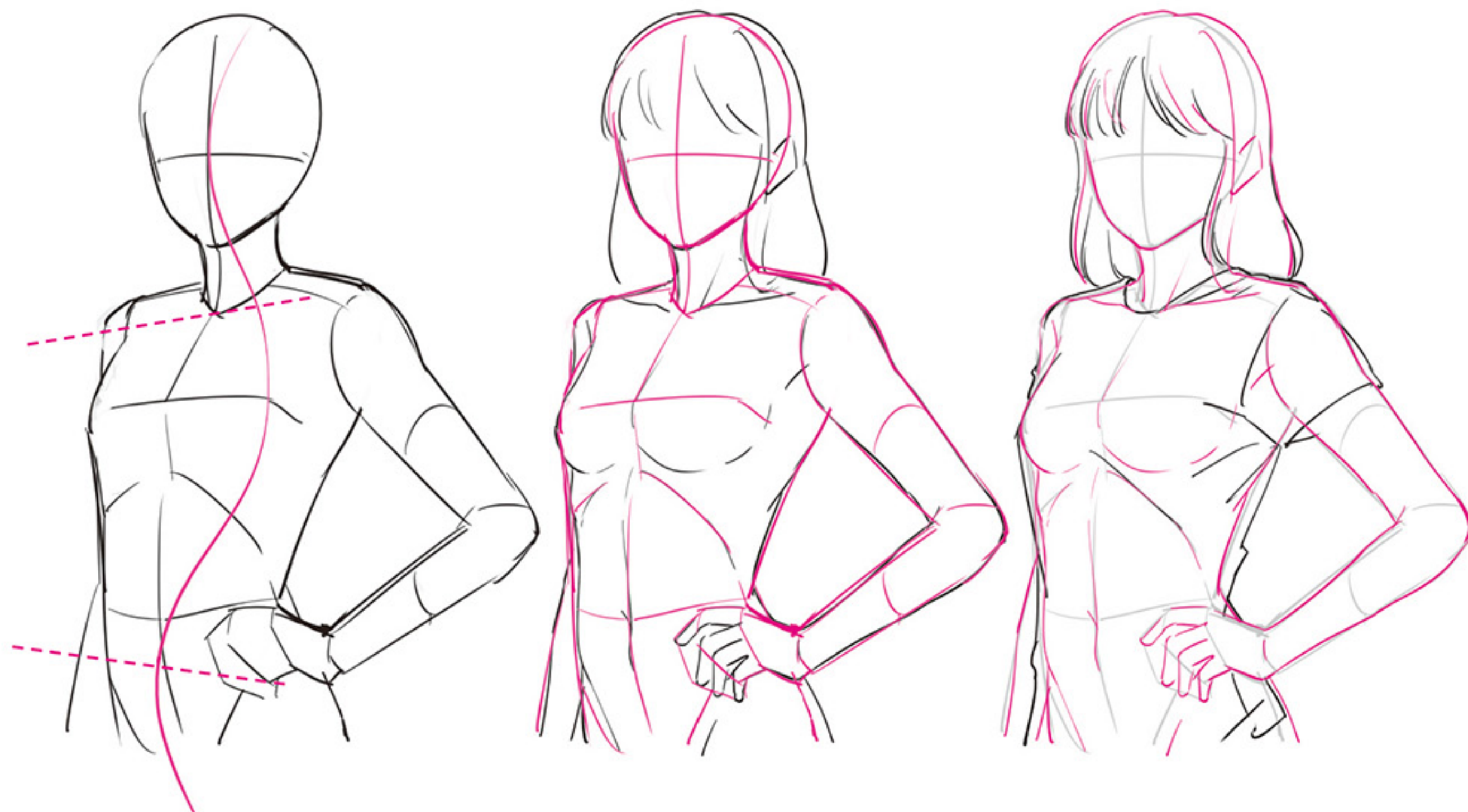
完成まで
40 min.

腰に手を当てると、肘の位置は胸とへその間くらいに。
基準を決めてパーツの位置を見てみましょう。

8頭身と仮定して各部位の比率を目安にしましょう。頭の
大きさを1とすると胸の位置が2つ目、へそ位置が3つ目、
股下が4つ目などと大まかなアタリをつけておきましょう。

キャラクターに
よって変わります。

Finish!

上半身と下半身の比率、自然に見える角度などを把握しよう！

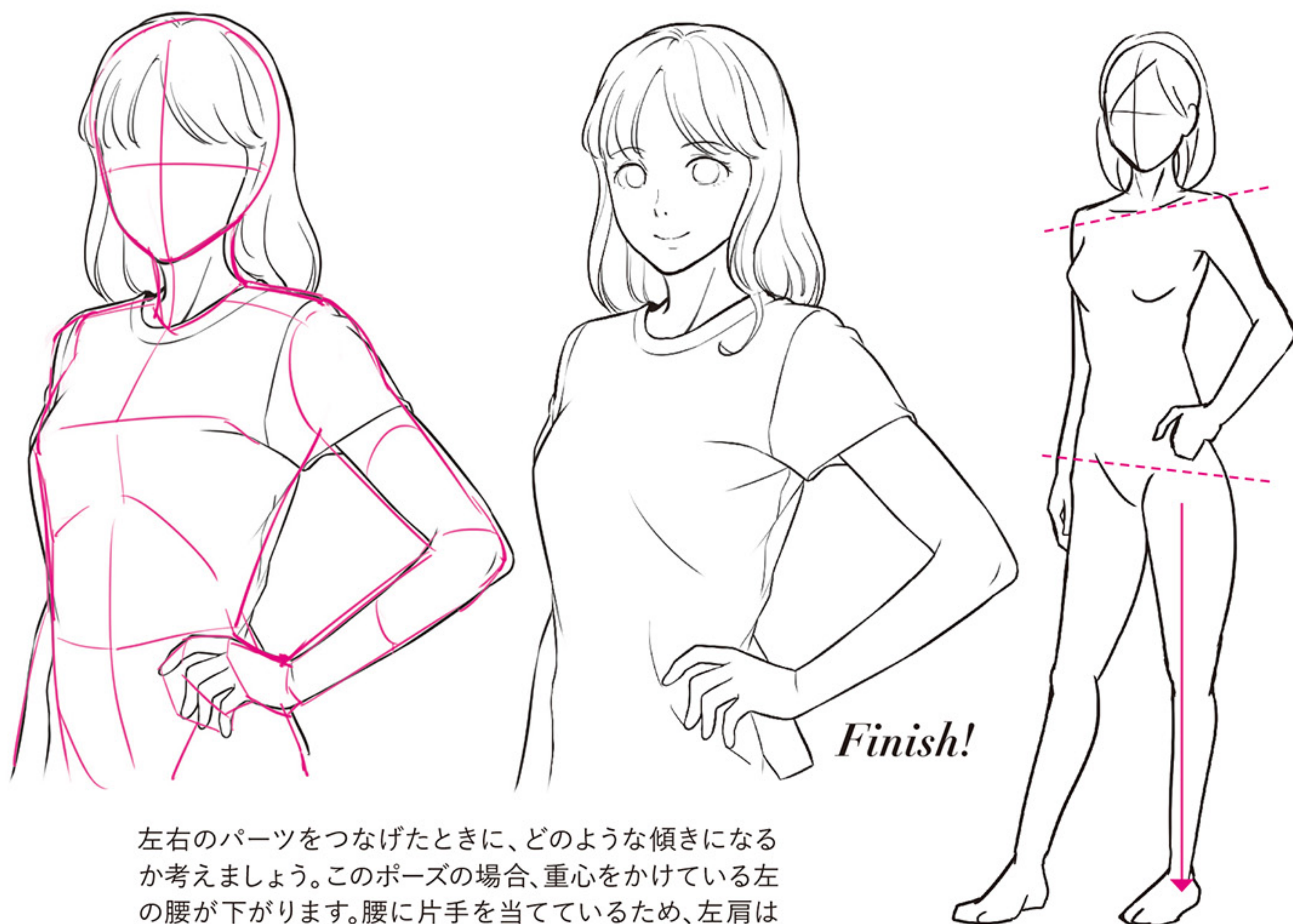
完成まで 40 min.

女性はあまり骨格や筋肉を強調せずに流線形を意識します。シワも追いすぎないほうがよいです。肘や手首など要所要所でメリハリをつけましょう。

Basics

Gallery

手 Hands

Legs

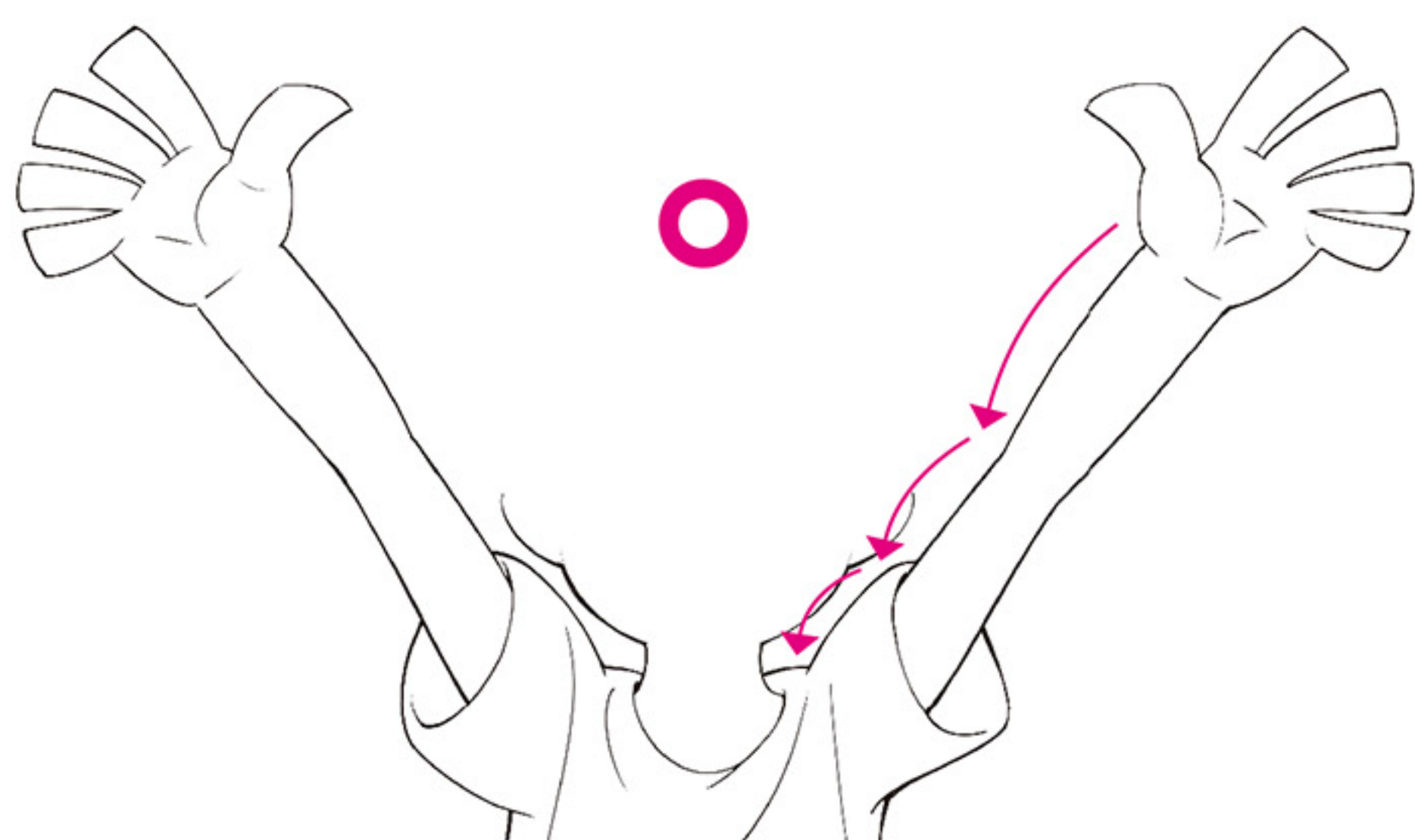
Direction

Finish!

左右のパーツをつなげたときに、どのような傾きになるか考えましょう。このポーズの場合、重心をかけている左の腰が下がります。腰に片手を当てているため、左肩は上がります。

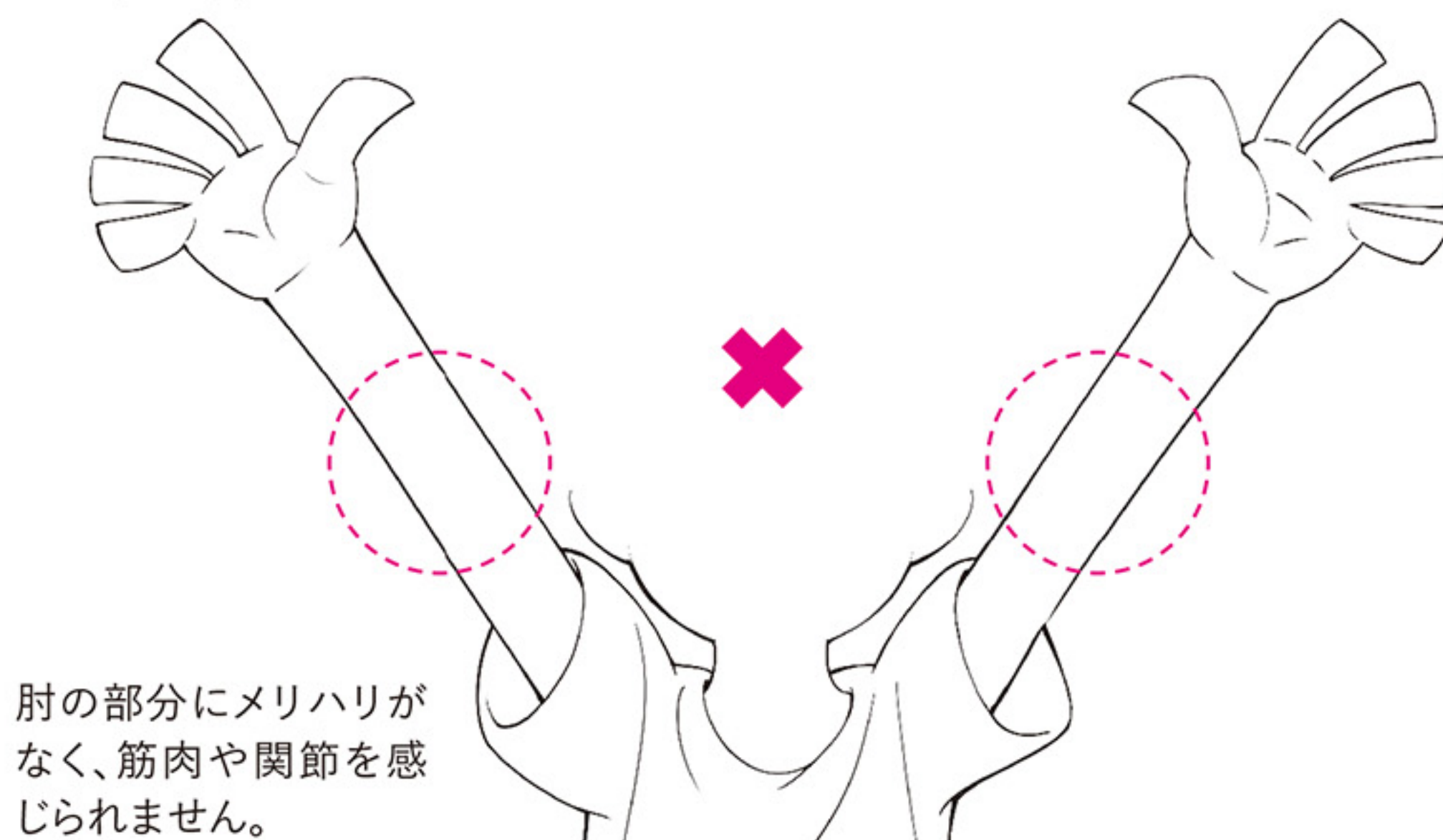
両手を上げる

手のひらが手前を向いているとき、肘は奥のほうに向いています。

P012

○

デフォルメキャラの場合は腕が極端に細くなったり太くなったりします。その際も大まかな部位（肘から先・腕・肩）を忘れずに、メリハリをつけましょう。

×

肘の部分にメリハリがなく、筋肉や関節を感じられません。

デフォルメしすぎると棒のような腕に。関節を意識して描こう！

服を着ている場合、肩のシワは内側に走ります。

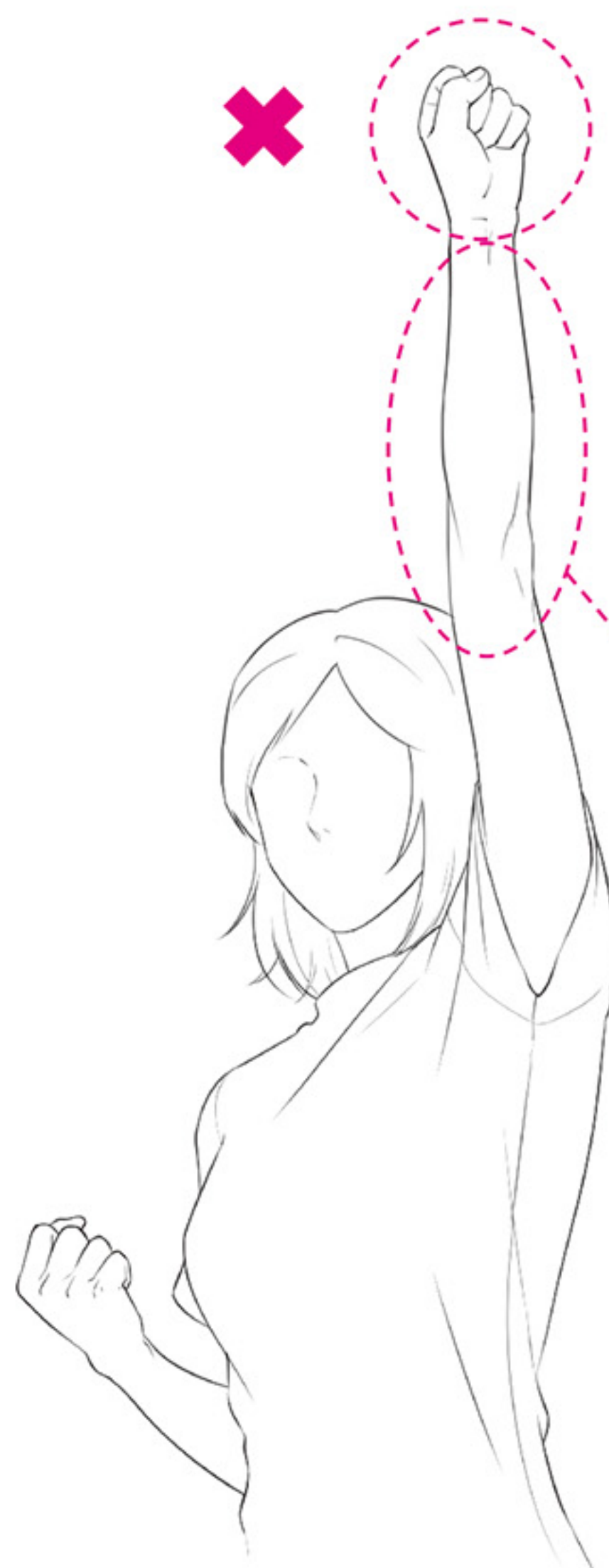
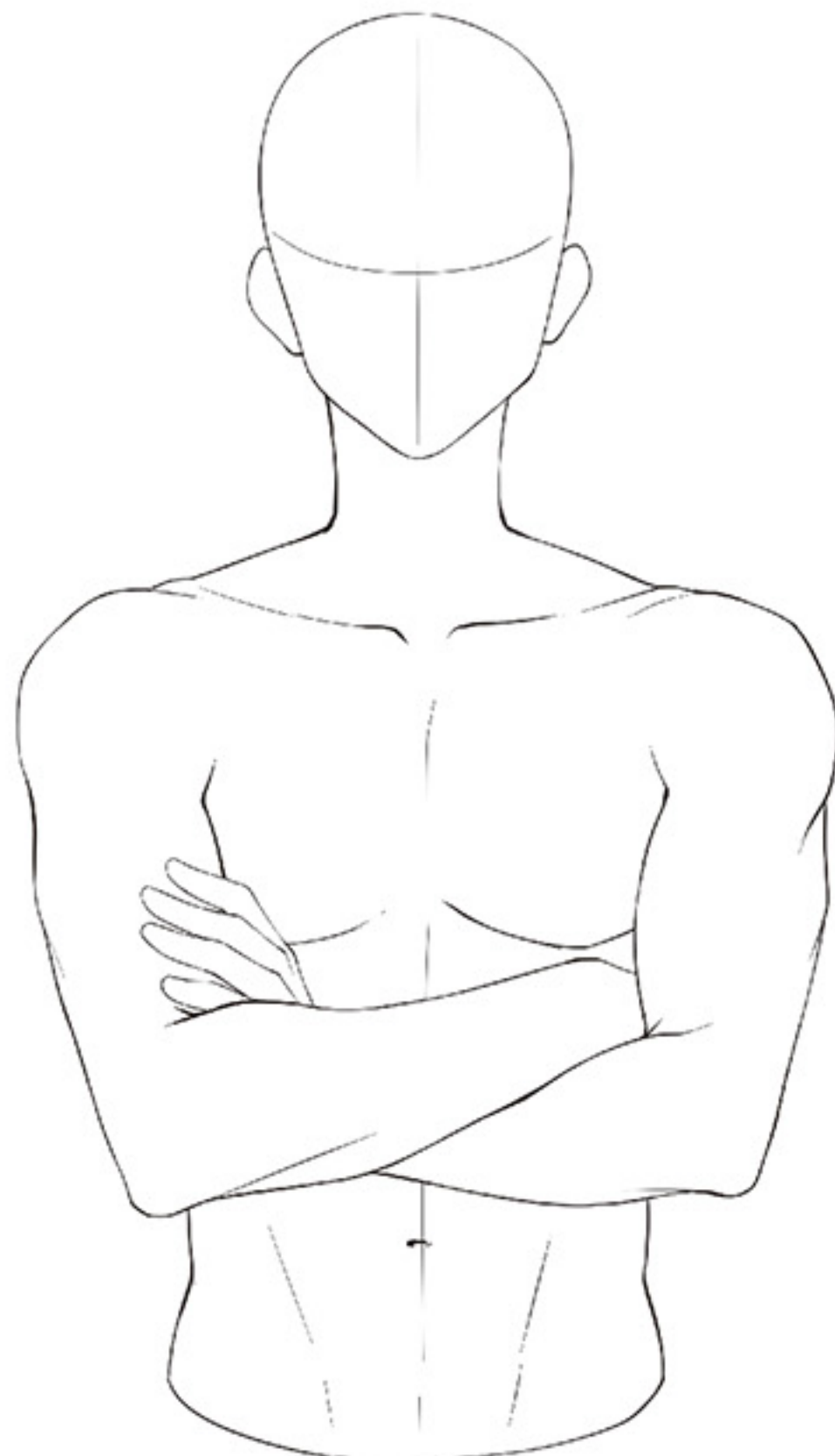
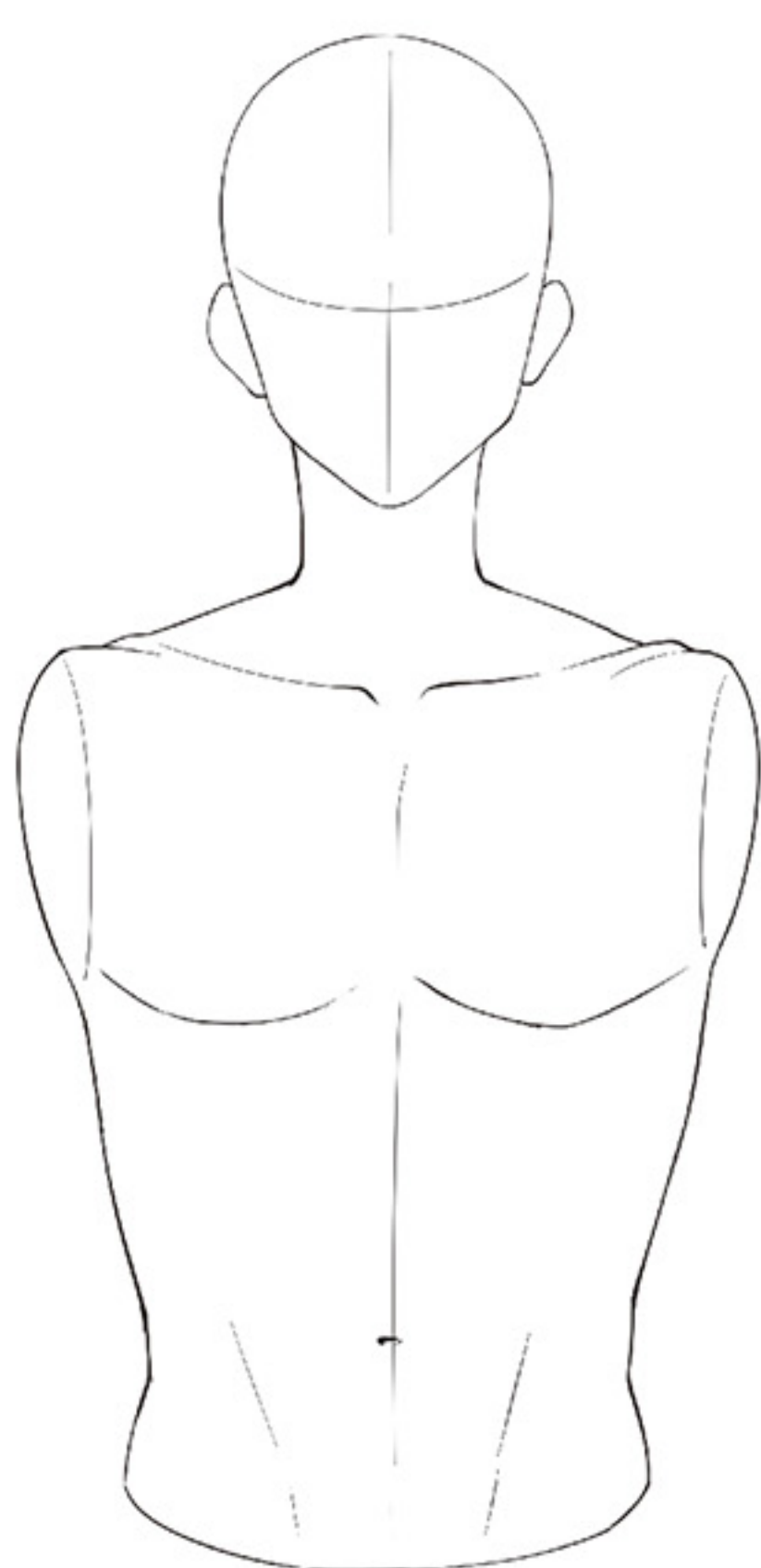
服を着ているときも中の体のアタリをつけながら描きましょう。胸から腕の筋肉は複雑で難しいので、腕、肩、胴体など大まかな形でもかまいません。

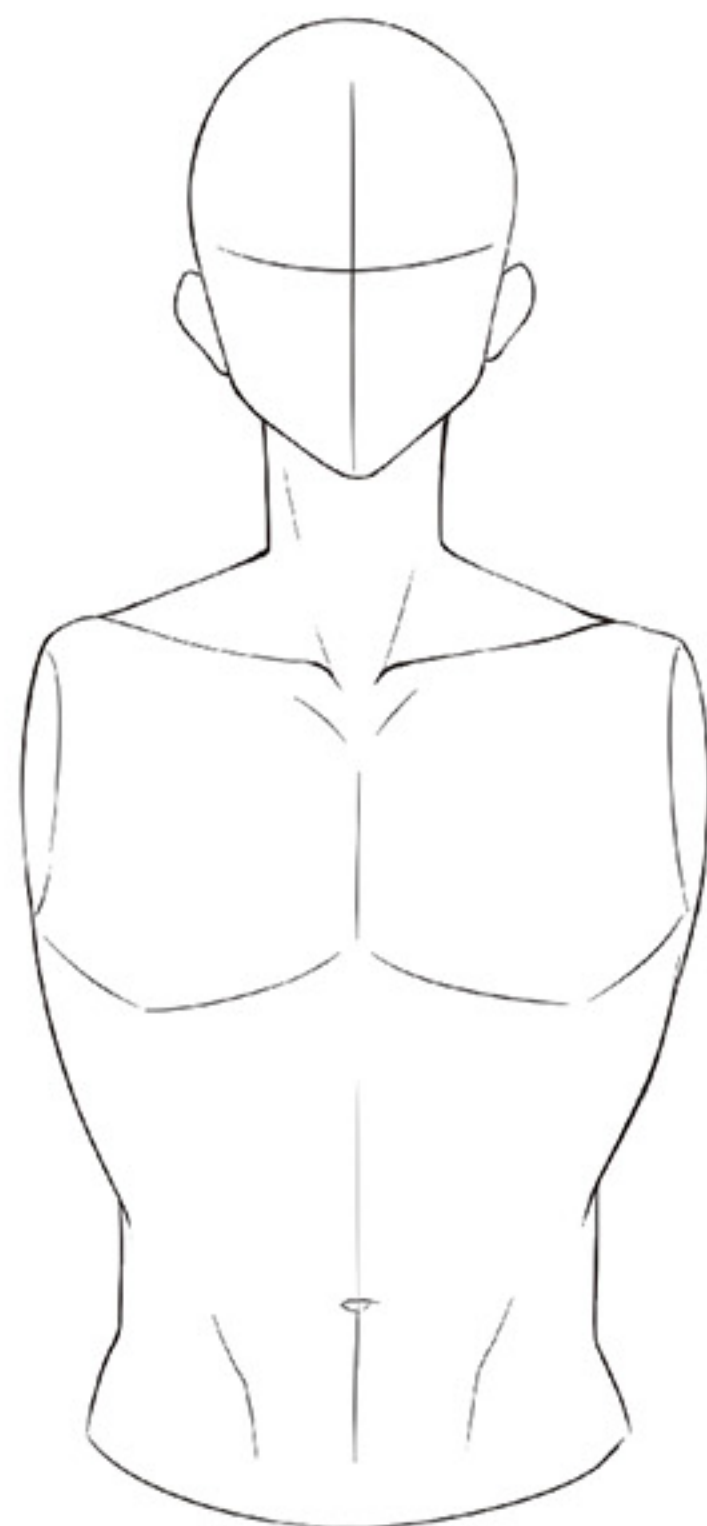
○

服のシワを捉えるだけでもすばやく描くことにつながります。

上げた左腕によって縦方向にシワが引っ張られます。

×

肘の向きや筋肉の向きが拳の向きと連動していません。

腕を組む

完成まで
30 min.

Finish!

胴体と腕の2パーツに
分割すると、すばやく
形を捉えることができ、
なおかつ立体的なイラ
ストになります。

脇を締めるよう意
識しましょう。その
力でやや胸筋が圧
迫されています。

Z

左右の腕がクロスして
アウトラインが英字の
Zのように見えます。

肘の位置と腰の位
置を合わせるよう
にしましょう。

よく描くポーズは早描きのポイントを押さえておこう！

胸の大きいキャラクターは、組んだ腕の上に胸がのるように描きます。

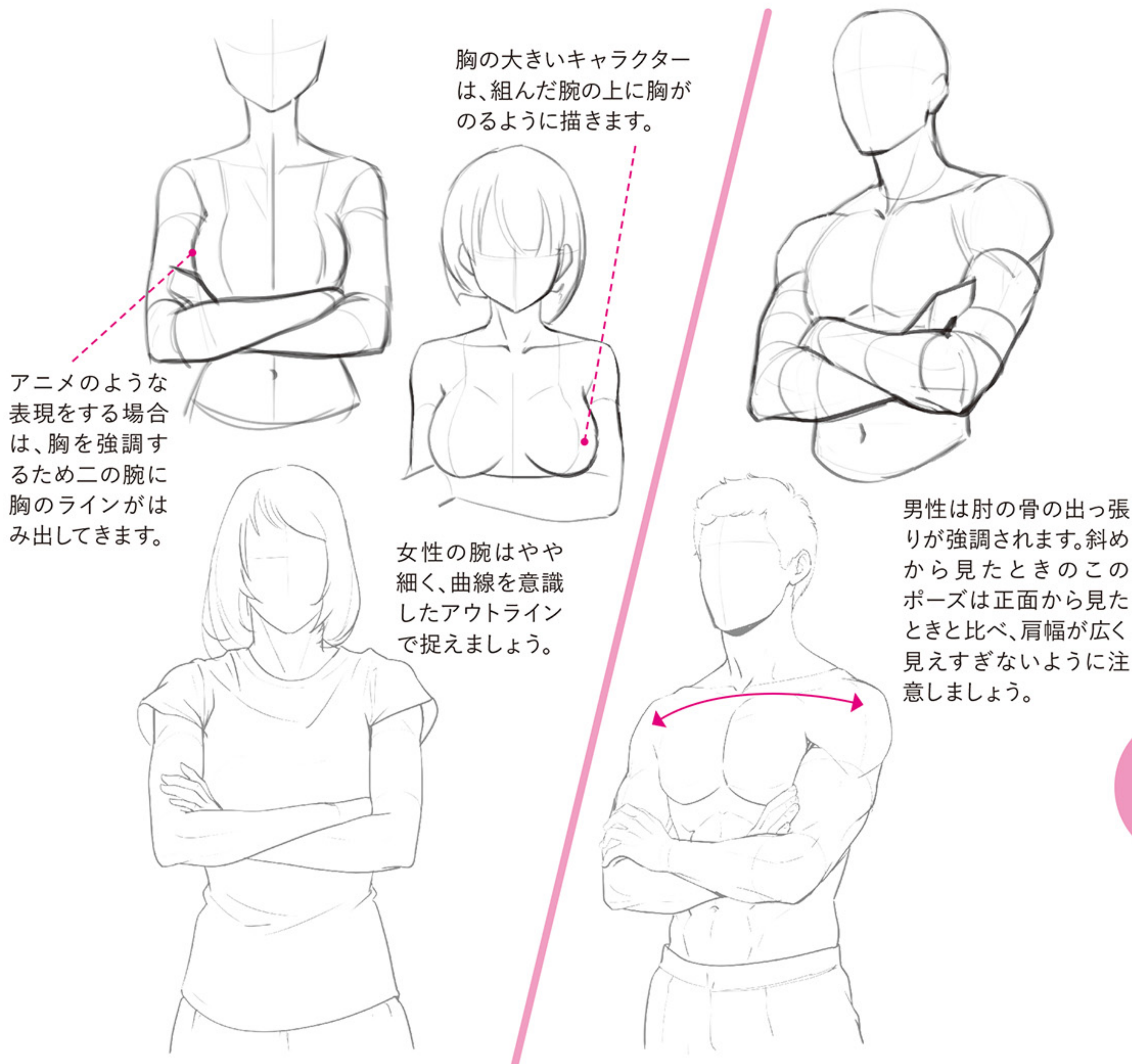
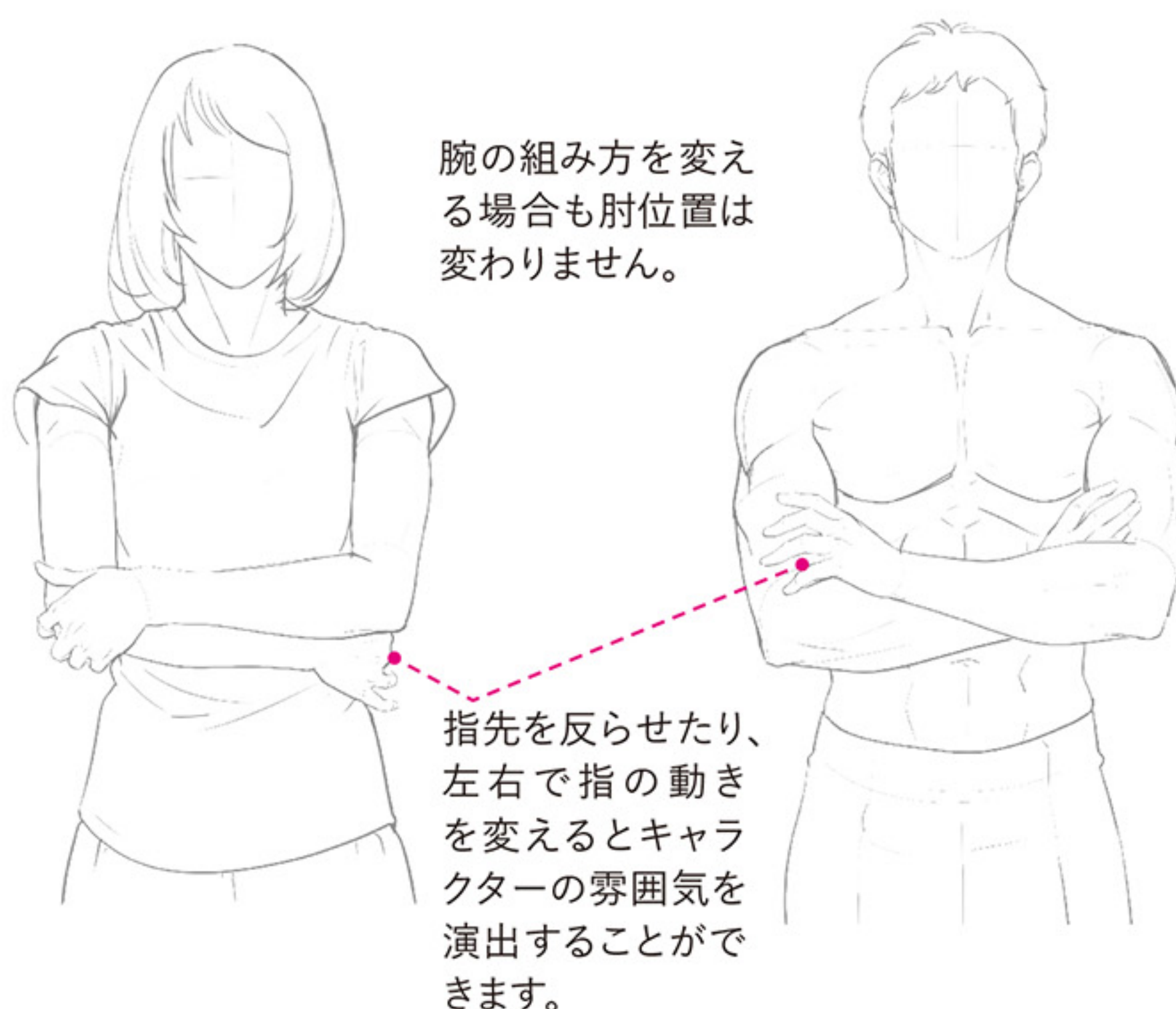
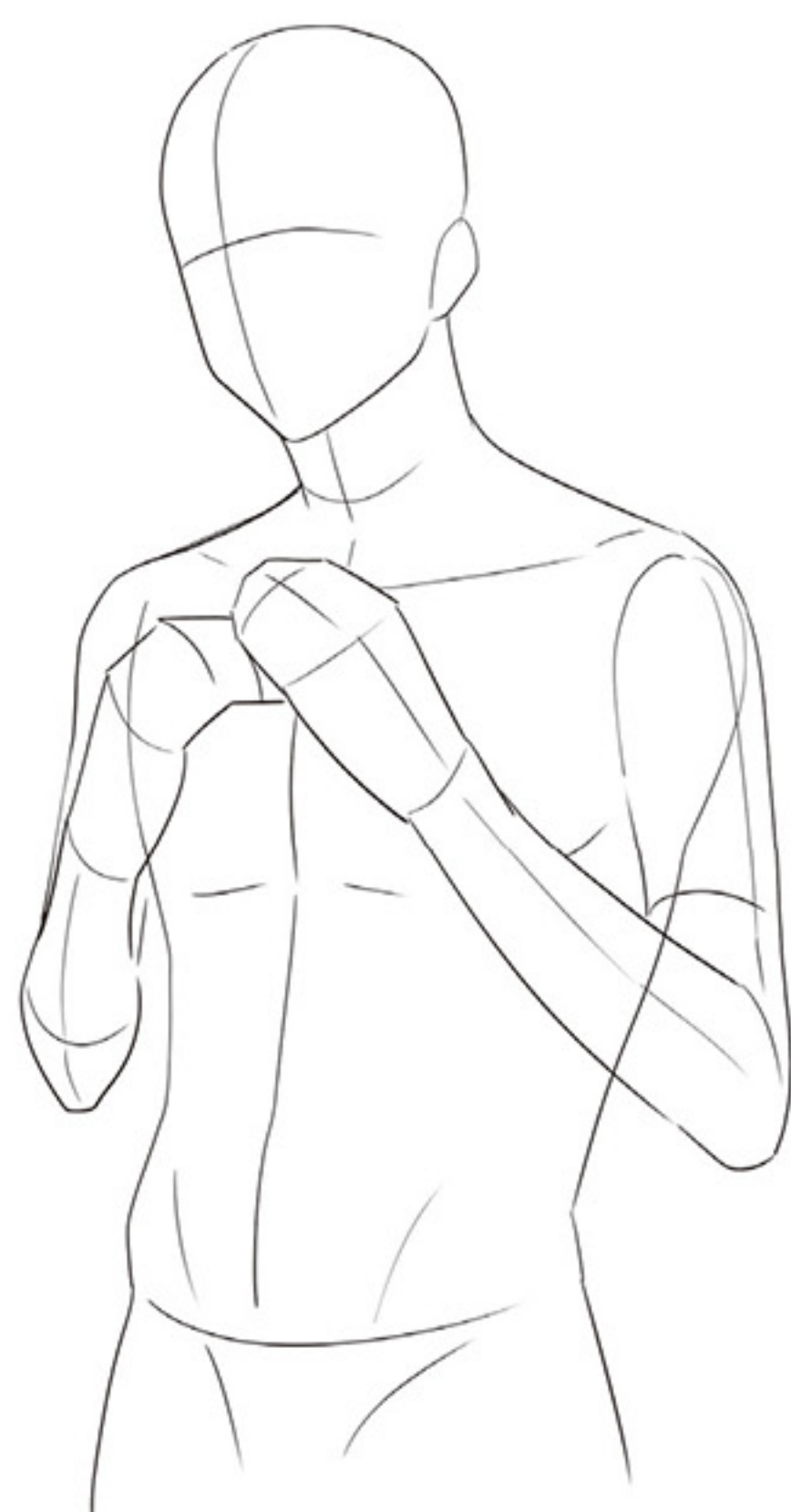
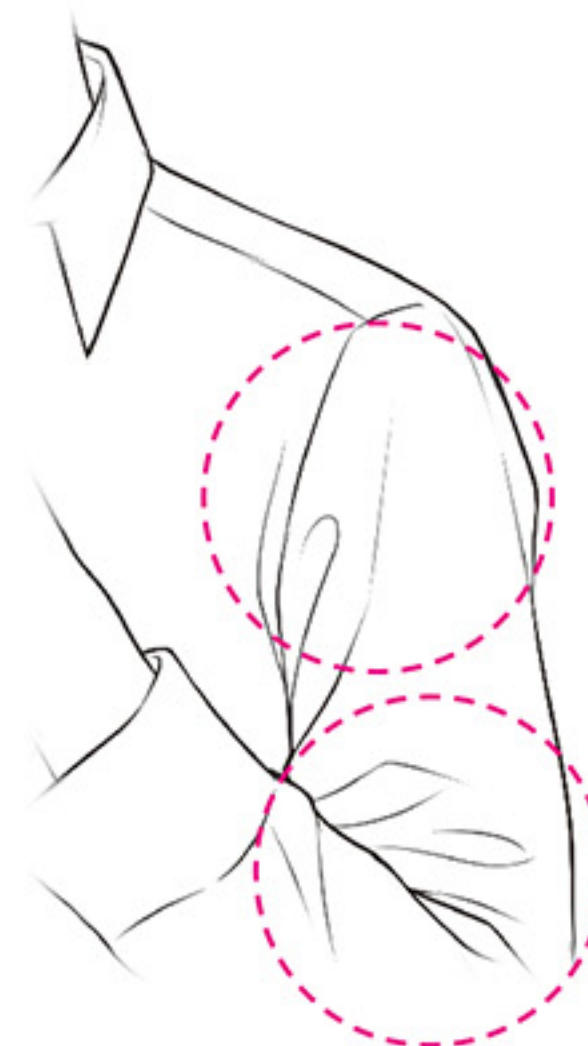
アニメのような表現をする場合は、胸を強調するため二の腕に胸のラインがはみ出してきます。

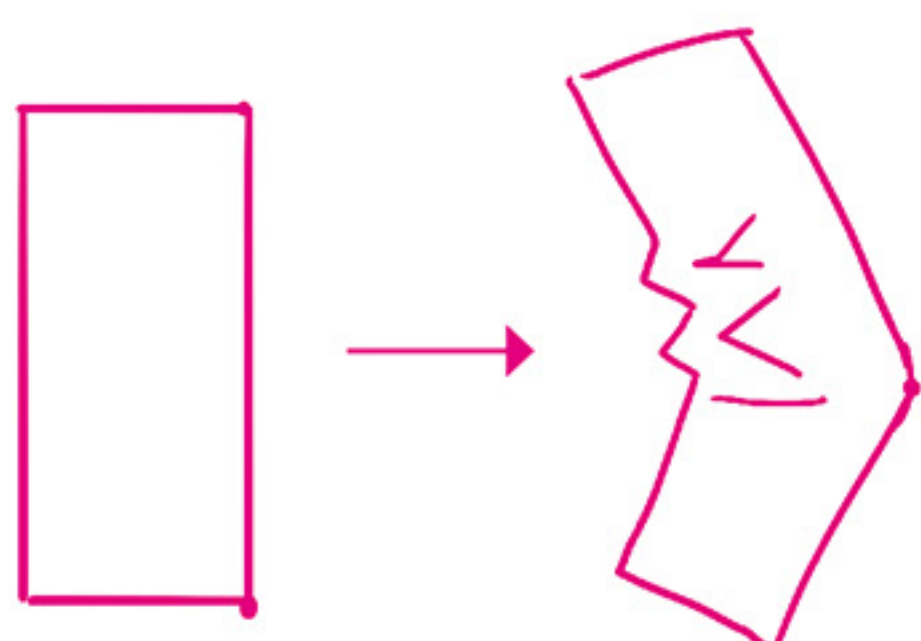
女性の腕はやや細く、曲線を意識したアウトラインで捉えましょう。

男性は肘の骨の出っ張りが強調されます。斜めから見たときのこのポーズは正面から見たときと比べ、肩幅が広く見えすぎないように注意しましょう。

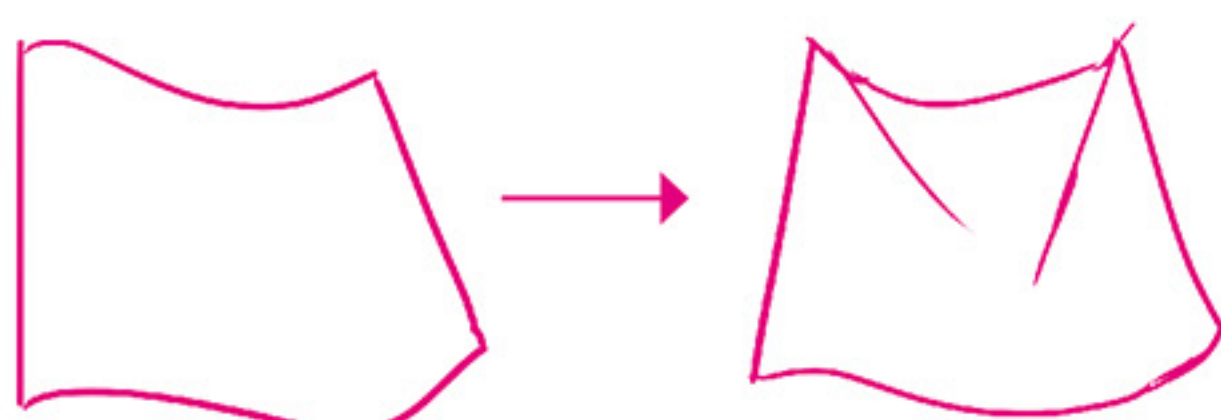
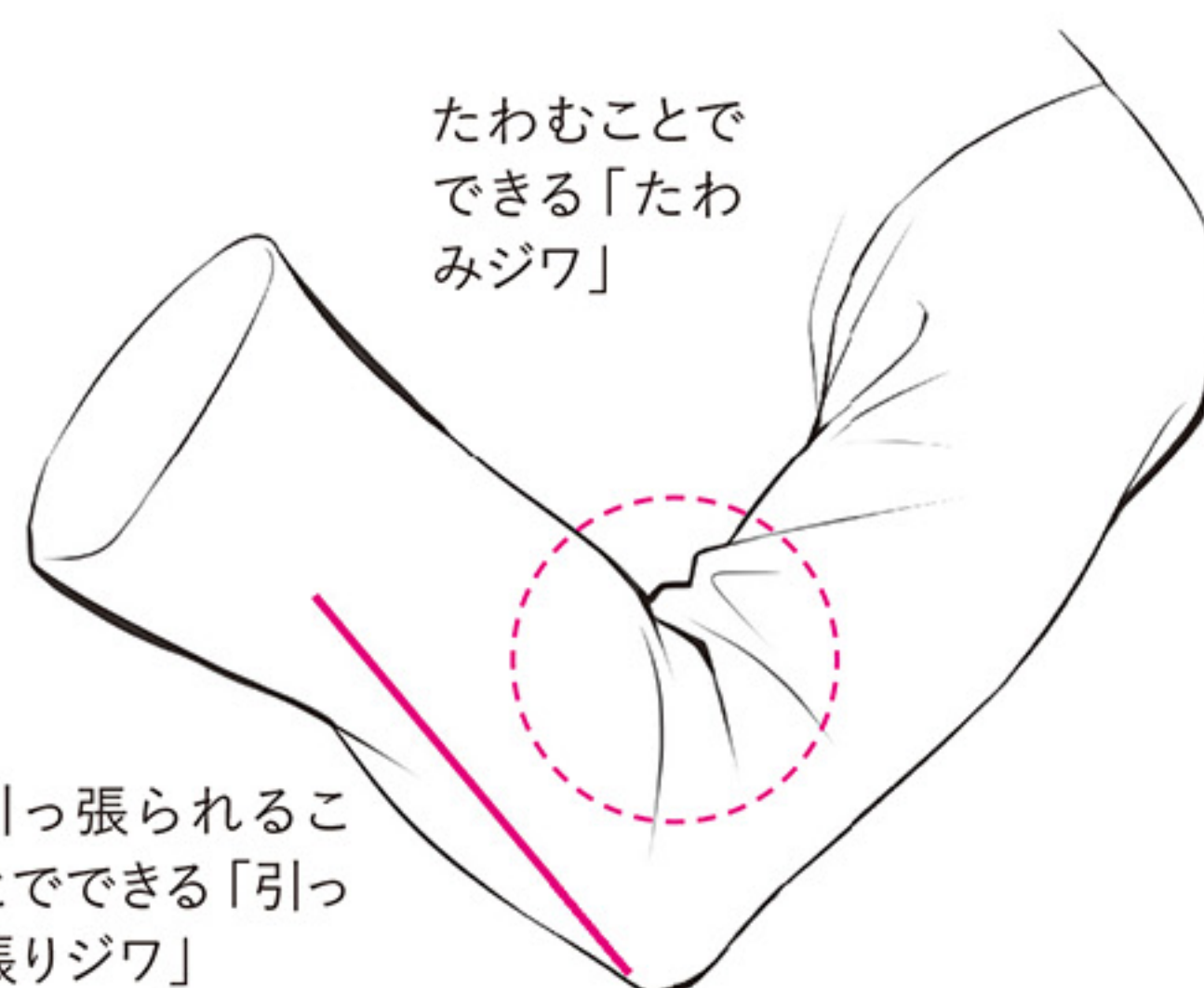
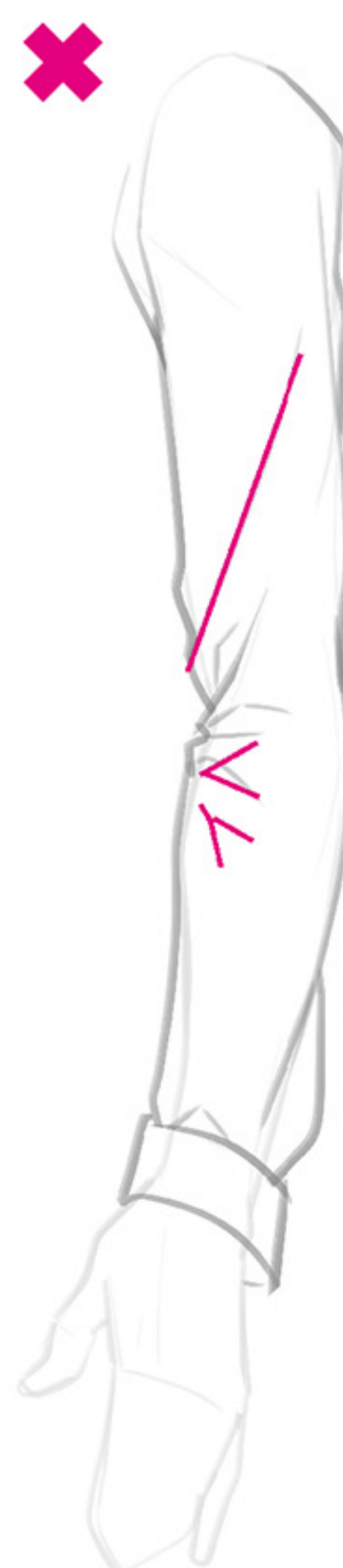
腕の組み方を変える場合も肘位置は変わりません。

指先を反らせたり、左右で指の動きを変えるとキャラクターの雰囲気を演出することができます。

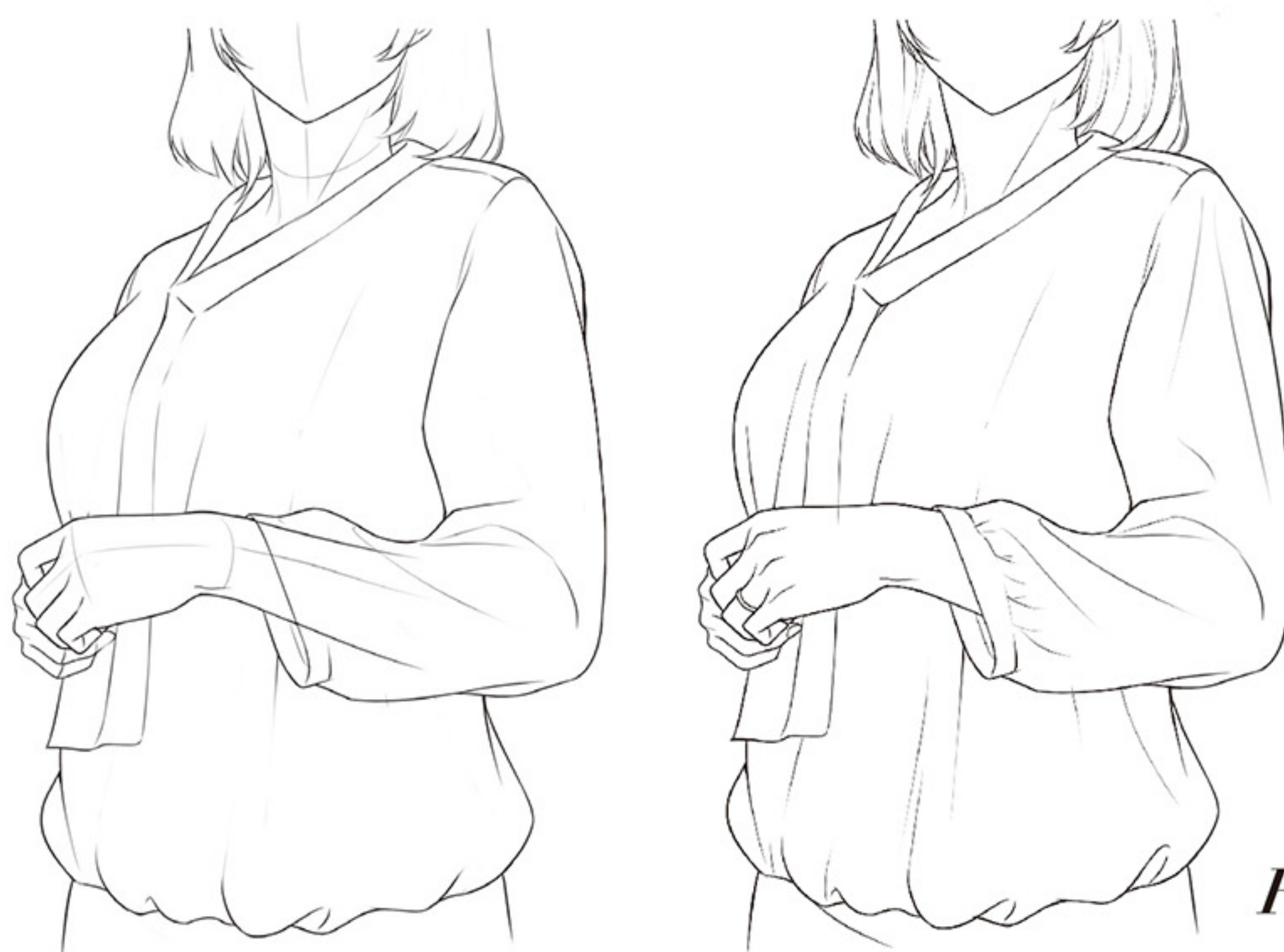
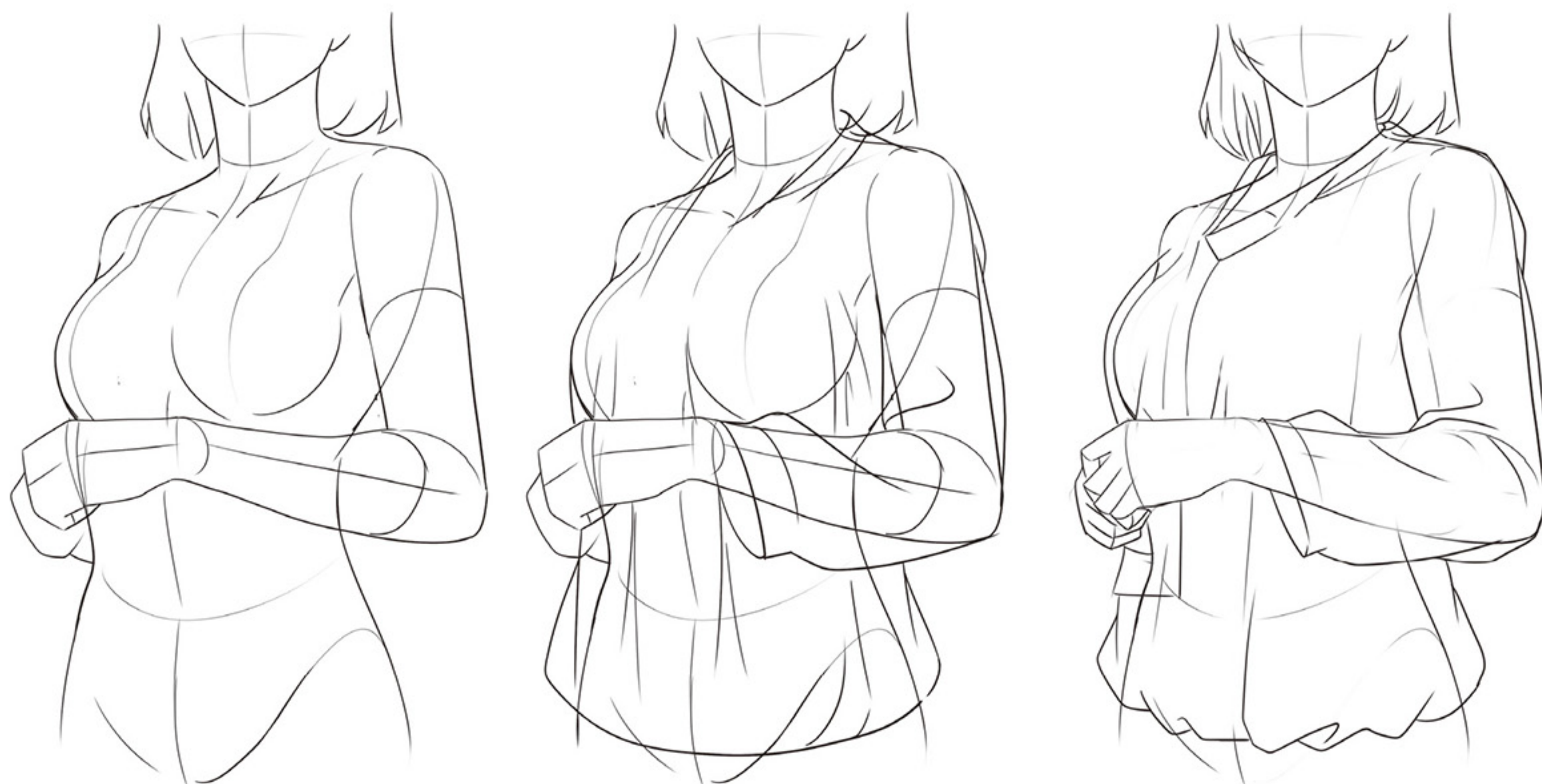
服と手

完成まで
30 min.

服のシワが多く発生する場所は関節（肩、肘、膝、手首、腰）などの付け根部分。

デフォルメする際も主にその部分の大きくできるシワを強調するとよいでしょう。

腕の状態とシワのでき方を知っておこう！

たわみジワは上から押しつぶすイメージ

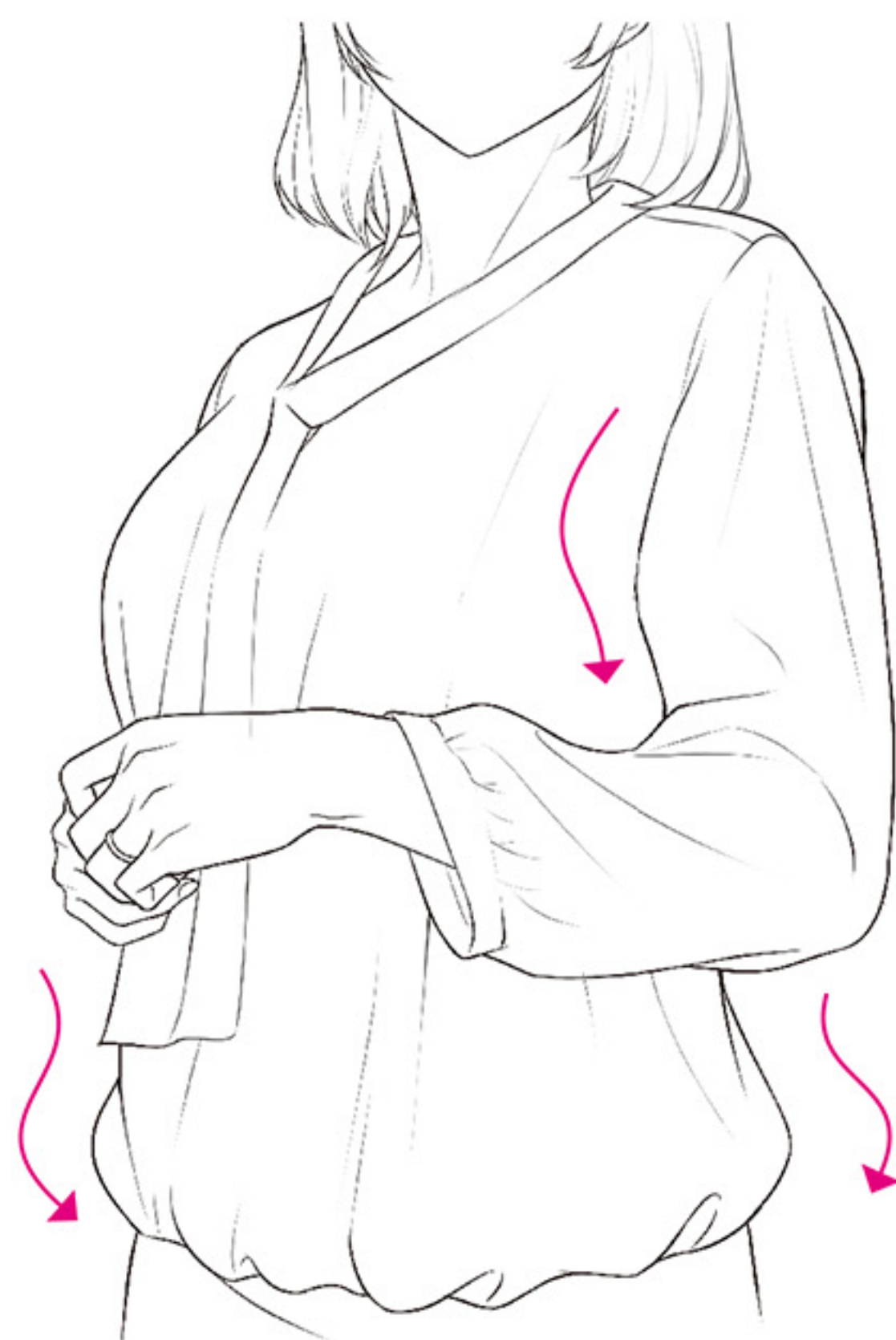
たわむことでできる「たわみジワ」

引っ張られることでできる「引っ張りジワ」

引っ張りジワはハンカチを吊るすイメージ

服を描く際にポイントになるのはシワです。特にシャツはシワが強調されやすいので注意しましょう。大まかに肘や膝などの部分に見られる「たわみジワ」と、肩や胴体などの部分に見られる「引っ張りジワ」、主にこの2点を理解できるとよいでしょう。「たわみジワ」はV字やY字、「引っ張りジワ」は直線的に捉えるとすばやく描くことができます。まずは複雑な構造の理屈や細かいシワなどは追わず、大きなシワだけ意識しましょう。

必要以上に強調するとシワの多いヨレヨレの服に見えてしまいます。線で示したように、関節部に現れる目立つ線のみを描きましょう。そうすることで服の素材の質感も表現できます。

服と手

完成まで 30 min.

Finish!

シワを上手に描くと腕
の構造を簡単に伝える
ことができます。

服のシワで体や素材の柔らかさを表現しよう！

水風船を物干し竿に吊るすようなイメージで。肩などは体の線を拾い、下部分は柔らかくたるみます。

柔らかい生地の服は重力の影響を受けてたるみができます。シワはカーテンのような流れを意識して。線も曲線的なニュアンスを取り入れましょう。

ボリューム感のある服も腕の存在を示すシワを入れることで自然に見えるようになります。

省略

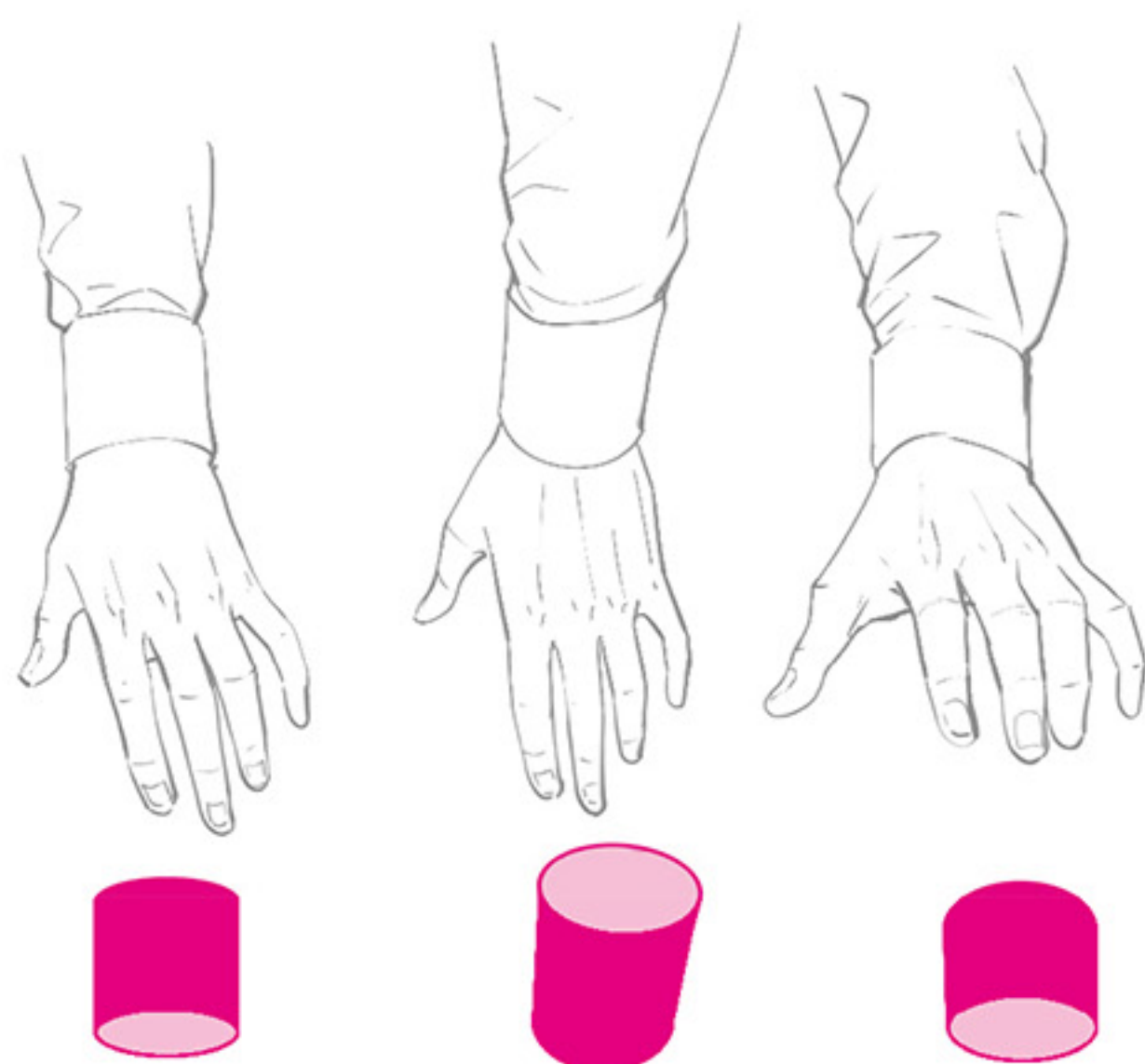
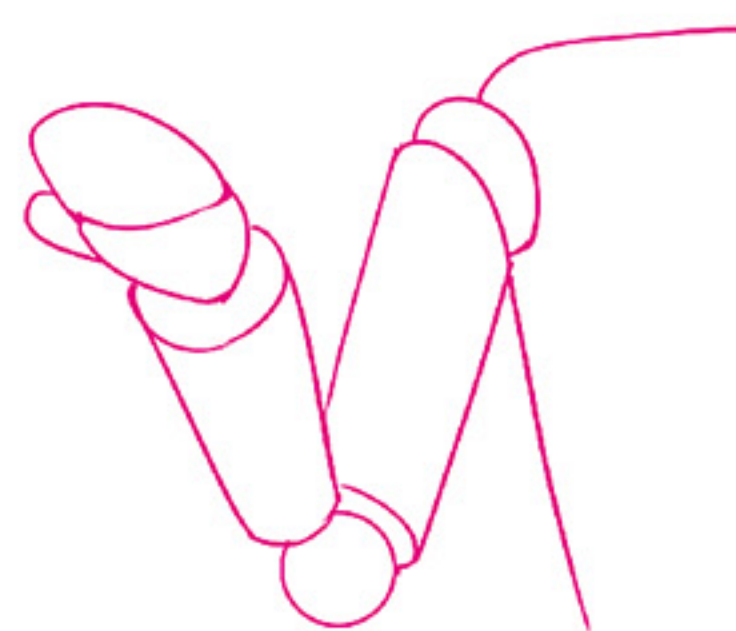
仕上げをきれいに見せるために細かい服のシワは多少省略することを心がけましょう。

肘を強調するために必要なシワ

省略

シャツは袖口の締まりやパリッとした形・質感を意識。

袖口はアングルや腕の高さを意識しよう！

袖の構造をうまく捉えると腕を立体的に描くことができます。簡単な円筒に置き換えて、見えない裏側を意識して描きましょう。

袖の形を立体的に捉えると体の手前に突き出した腕がうまく描けます。鏡の前で腕の角度を変えながら確認してみましょう。

足
の描き方

キャラのスタイルやポーズを描くうえで、
最も肝心な箇所。
プロポーションについて、
先に足のアタリをつけてから
全体の調整に入るよう心がけています。

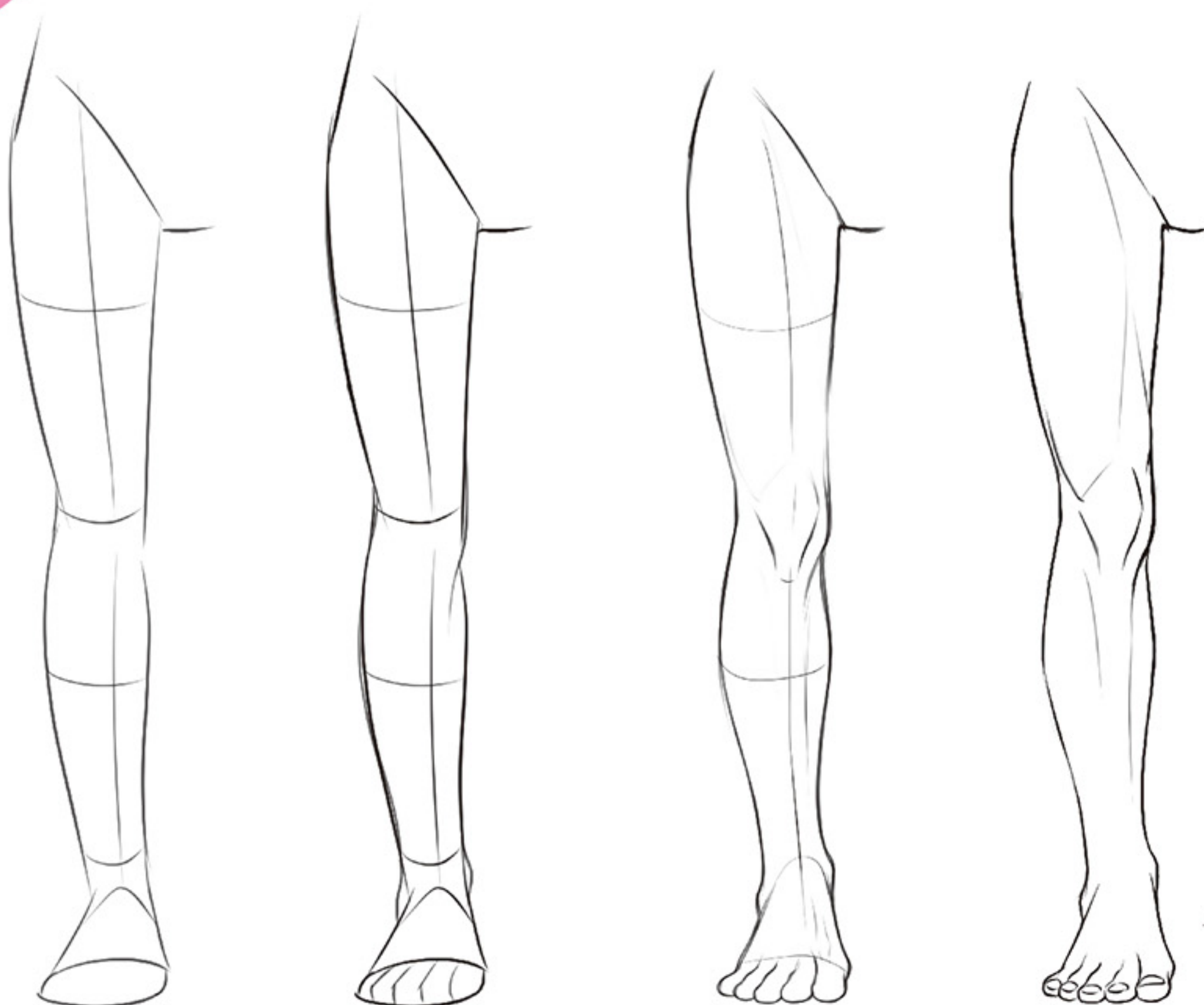
女性らしさ、男性らしさを出したり、キャラに動きを持たせたりと、
重要な役割を担う反面、描写するのが特に難しい部分。
日頃から漫画やアニメでカッコいいシーンをストックして勉強しています。

体の中でも大きいパーツなので、
自然に見えつつ決められた画面の枠への収め方なども
常に気にしながらアタリをつけます。

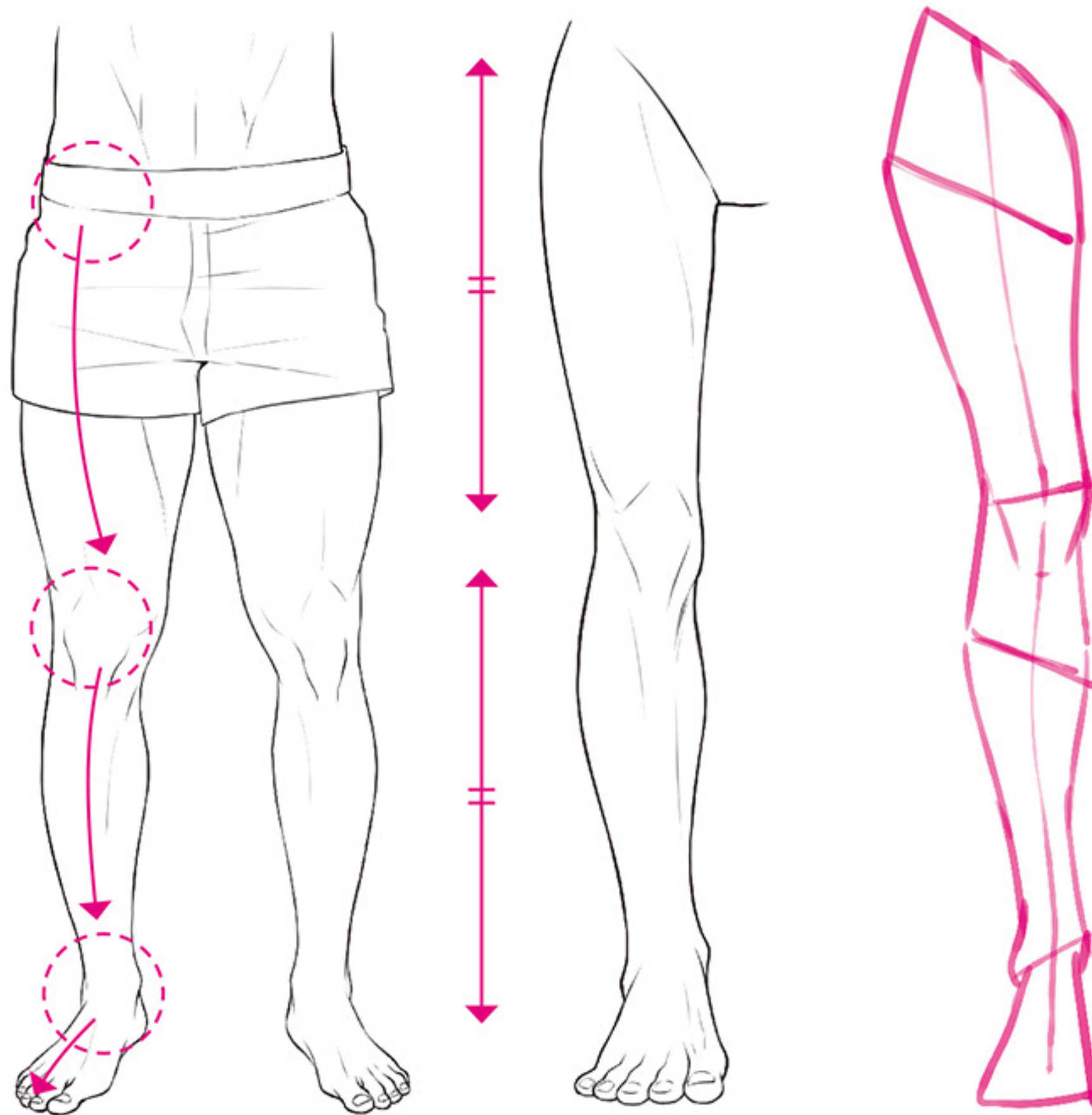
曲げる角度や地面との接地面などによって
キャラらしさを引き出すことが
全体の演出につながったりするので、
何度も確認しつつ描いています。

足 Legs の基本ポーズ 01 立つ

完成まで 15 min.

P008

Finish!

足を描くときは3つの関節の位置に注意。腰と太ももの付け根部分、膝、足首の3つを境に足の流れが変わります。次に腰と太ももの付け根部分から膝、膝から地面との接地面まではおおむね等間隔に。アウトラインの外側はカーブを、内側は直線を意識。

正面から見たときは両足に重心がかかっていることに注意しましょう。

全身とのバランスがとれる描き方を身につけよう！

女性の足は男性と比べ脂肪量が多いため、柔らかい感じになります。曲線で捉えると感じが出やすく早描きにつながります。

左右の足で動きが違う場合でも各関節からの流れの違いを意識すると単調でなくなります。

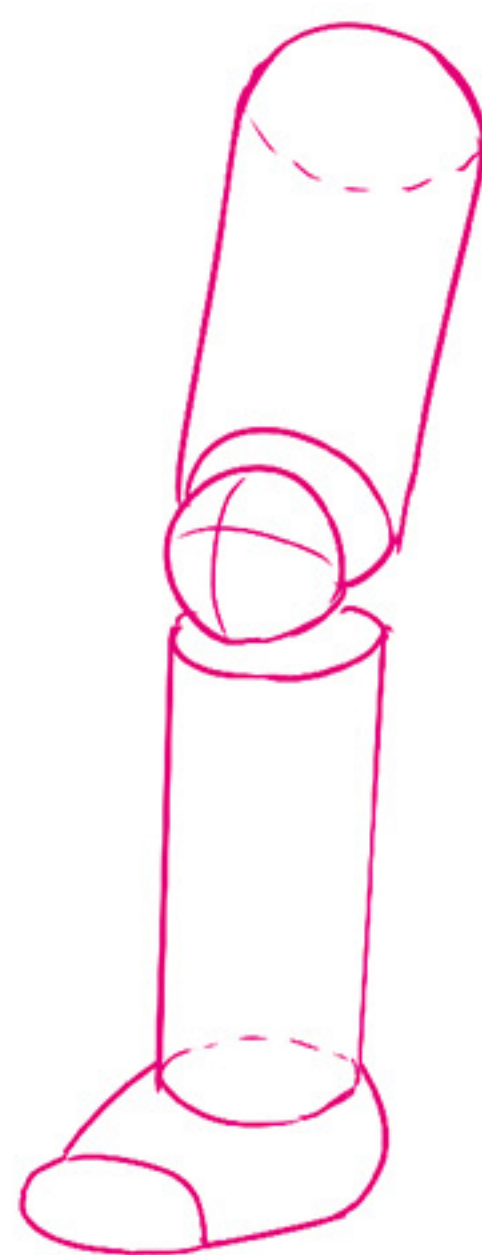
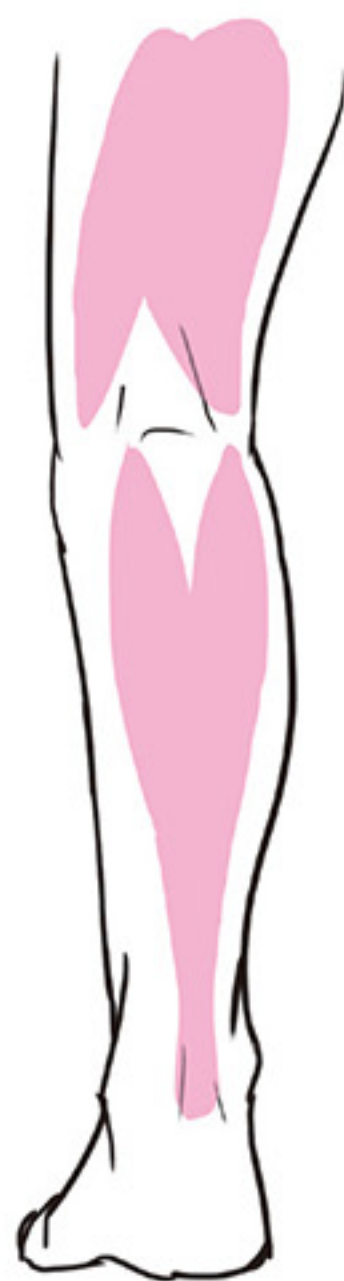
足のシルエットは左右のアウトラインを結んだ線が英字のZのようなジグザグの流れになるとメリハリがつき、魅力的に見えます。

Finish!

完成まで 30 min.

足の基本ポーズ 01 立つ

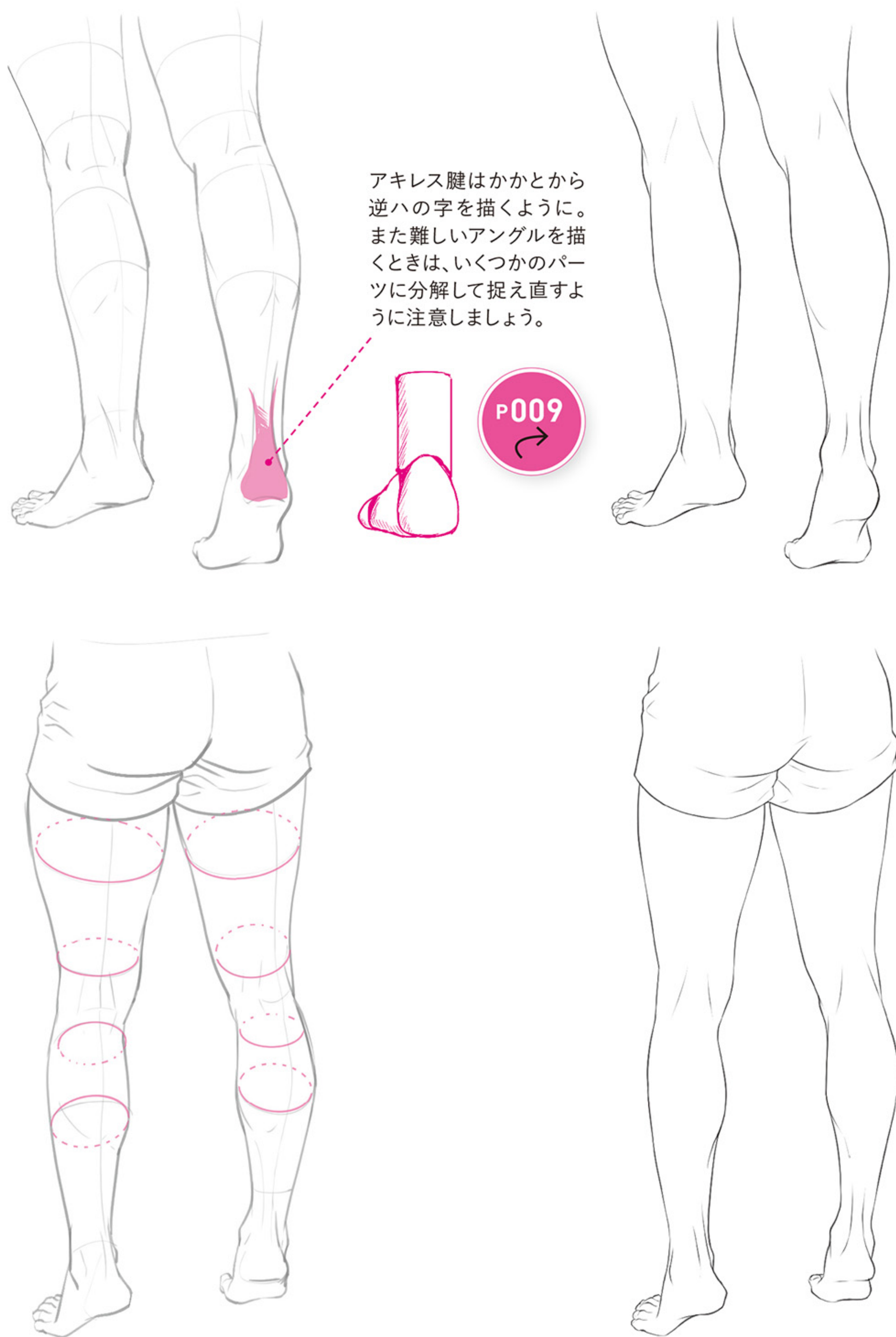
足全体を後ろから見ると、前から見たときとは違う筋肉の流れがあることに気づきます。特徴的な部分だけうまくピックアップして、端的に表現することを心がけましょう。

膝裏の筋肉は、ハの字を意識して。足の内側と外側を結んだラインは、外側に向けてやや上がっていくように描きましょう。

左右の足がどのような方向を向いているか円筒でアタリを捉えましょう。各関節を境に向きが変わることにも注意。

足の骨格と筋肉の特徴を把握しておこう！

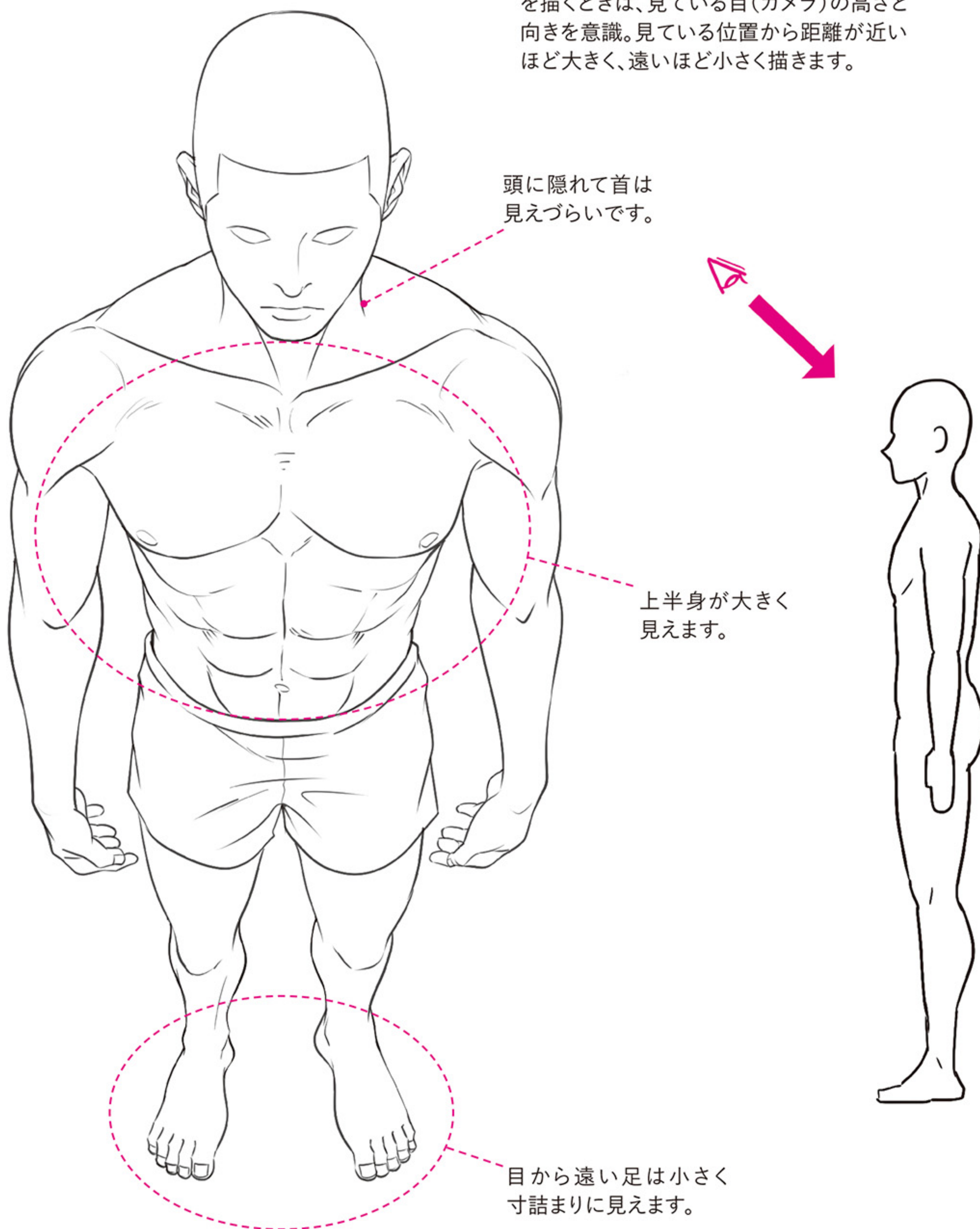
アキレス腱はかかとから逆ハの字を描くように。また難しいアングルを描くときは、いくつかのパーツに分解して捉え直すように注意しましょう。

P009

足の基本ポーズ 01 立つ

俯瞰・アオリ（ハイアングル・ローアングル）を描くときは、見ている目（カメラ）の高さと向きを意識。見ている位置から距離が近いほど大きく、遠いほど小さく描きます。

頭に隠れて首は見えづらいです。

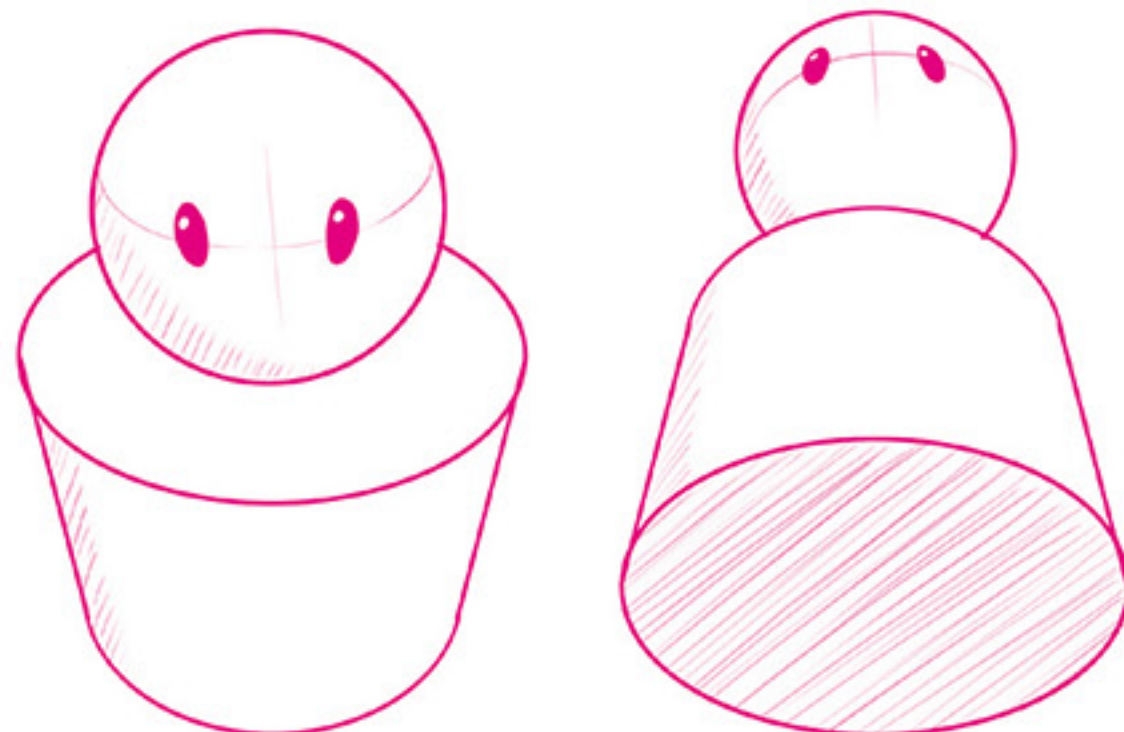
上半身が大きく見えます。

目から遠い足は小さく寸詰まりに見えます。

下半身と全身のバランスがとれる描き方を身につけよう！

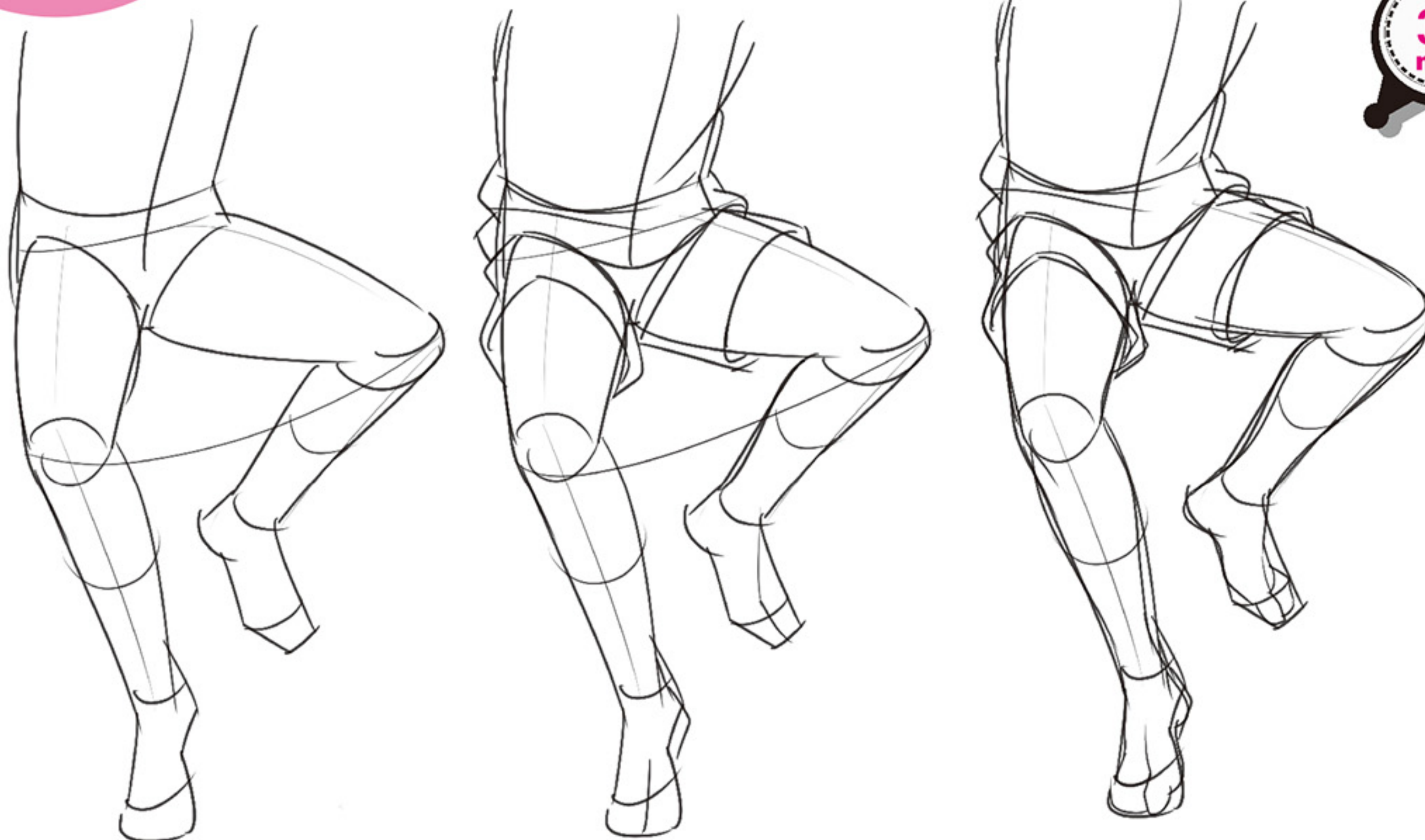
体の各パーツをシンプルな構造で捉えてみましょう。

胸板の底部分を意識するとアオリ感が出ます。

大きさだけでなく肩から肘、肘から手など各パーツの長さにも注意。

アオリの場合は俯瞰とは逆になり、足や腰などが大きく見えます。

頭や胴体など、大まかなパーツごとにシンプルな構造に置き換えるとすばやく形を捉えることができます。

足 Legs の基本ポーズ 02 椅子に座る

完成まで 30 min.

男性はやや無骨な感じを強調してみましょう。
腰は少し前のめりに角度をつけたり、のけぞらせることで、筋肉や骨格がわかりやすくなります。

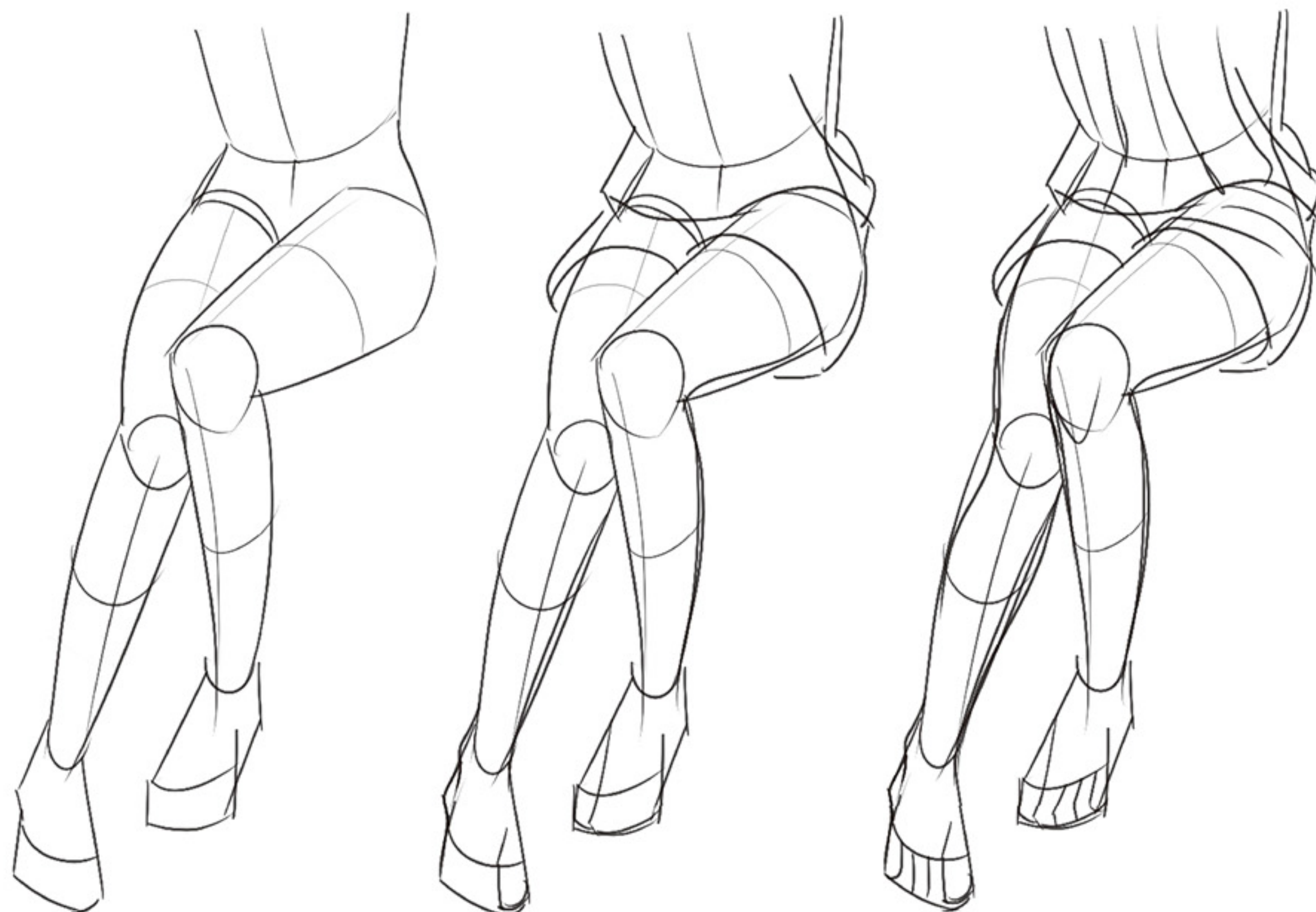
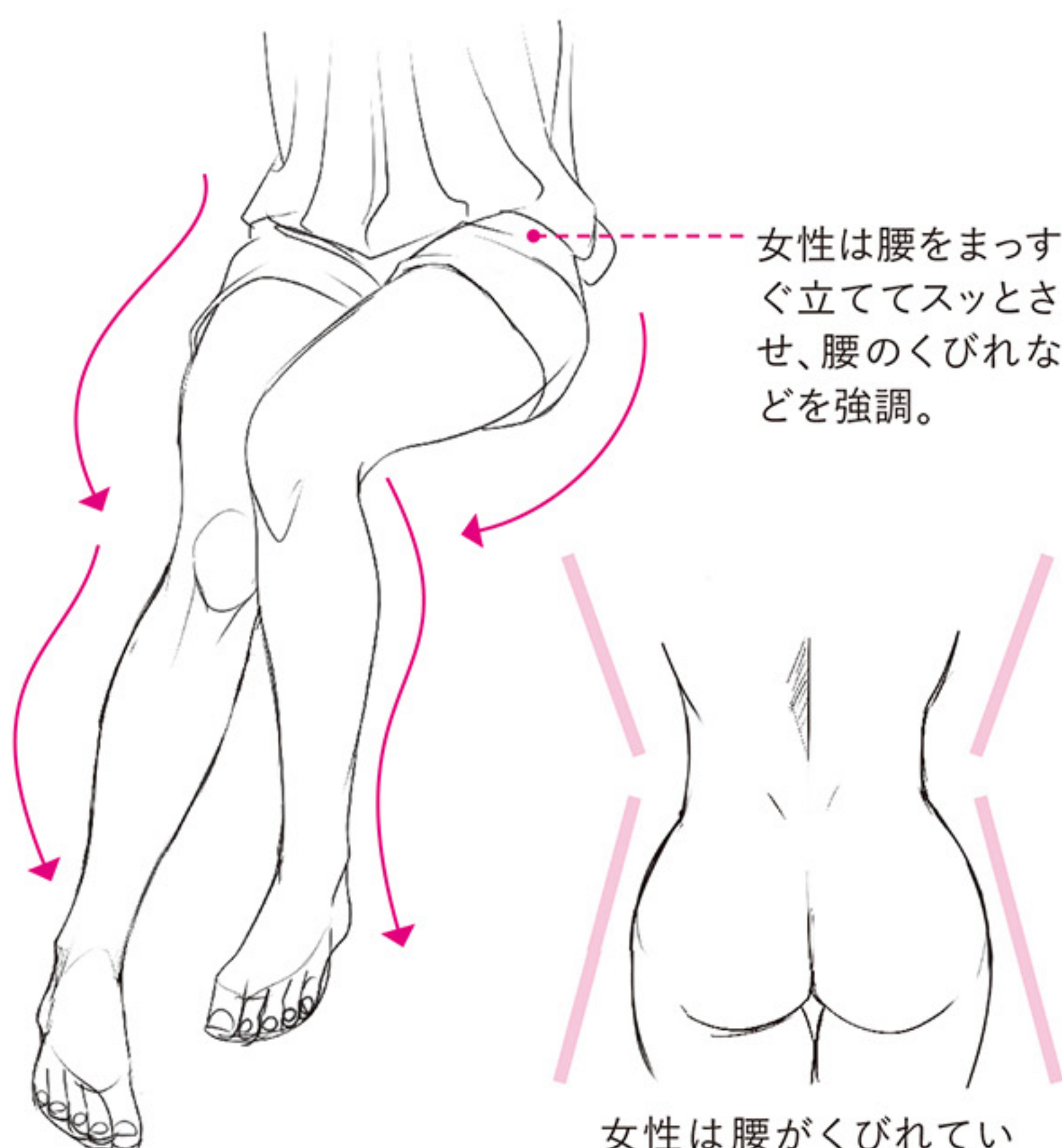
特に男らしさを強調したければ足を開いて崩すポーズも◯。

ふくらはぎのヒラメ筋に力が入っていることがわかります。

男性はお尻の幅と腰のくびれがほぼ平行。

Finish!

男っぽく、女っぽく見せるための特徴をつかもう！

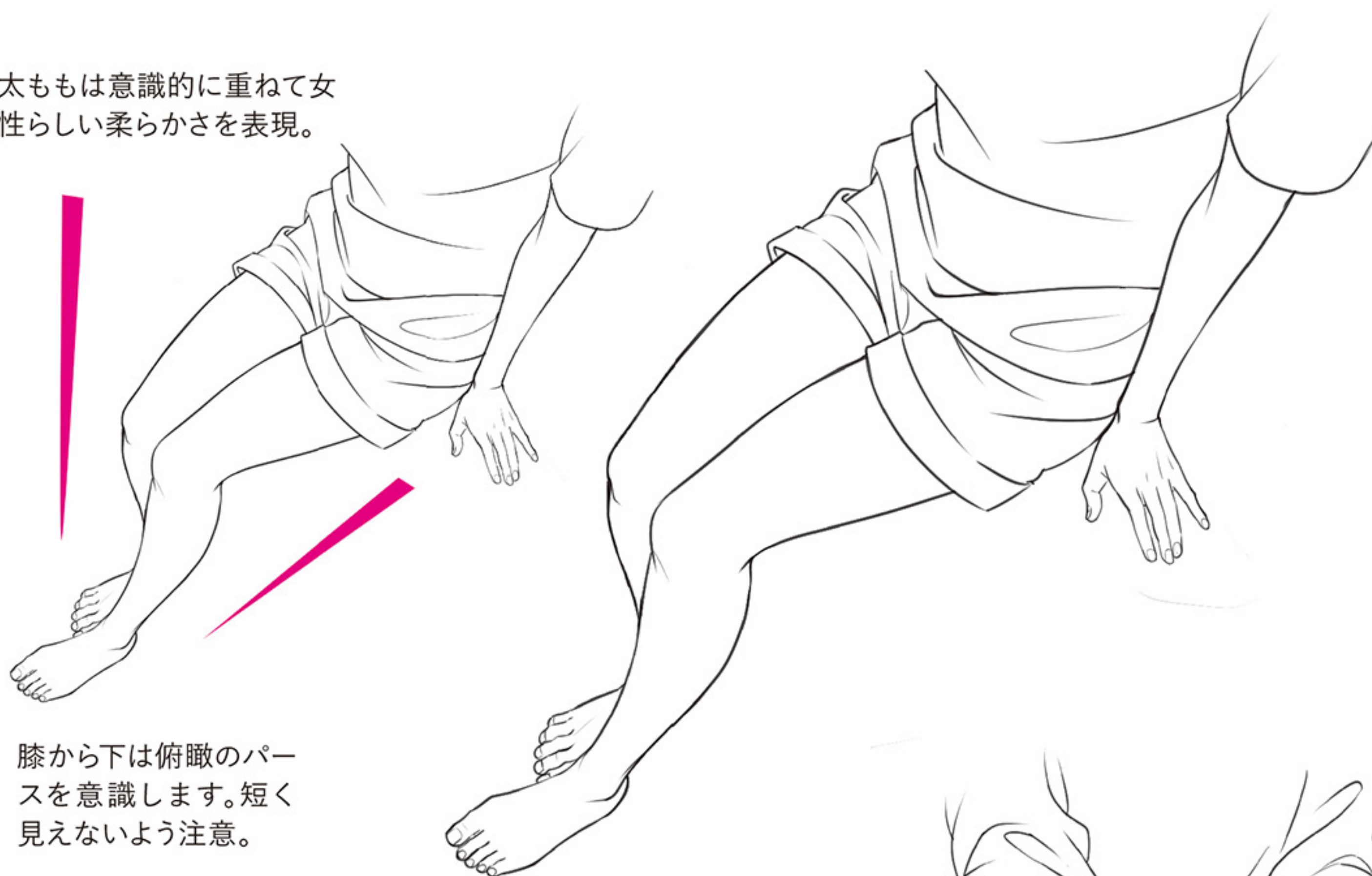
完成まで 30min.

内股で柔らかく座るポーズは女性らしさが強調されます。足がきれいに見えるように大まかな線の流れを流線形で捉えましょう。

女性は腰をまっすぐ立ててスッとさせ、腰のくびれなどを強調。

女性は腰がくびれていてお尻の丸みが強調されます。また、男性と比べお尻が大きく見えます。

Finish!

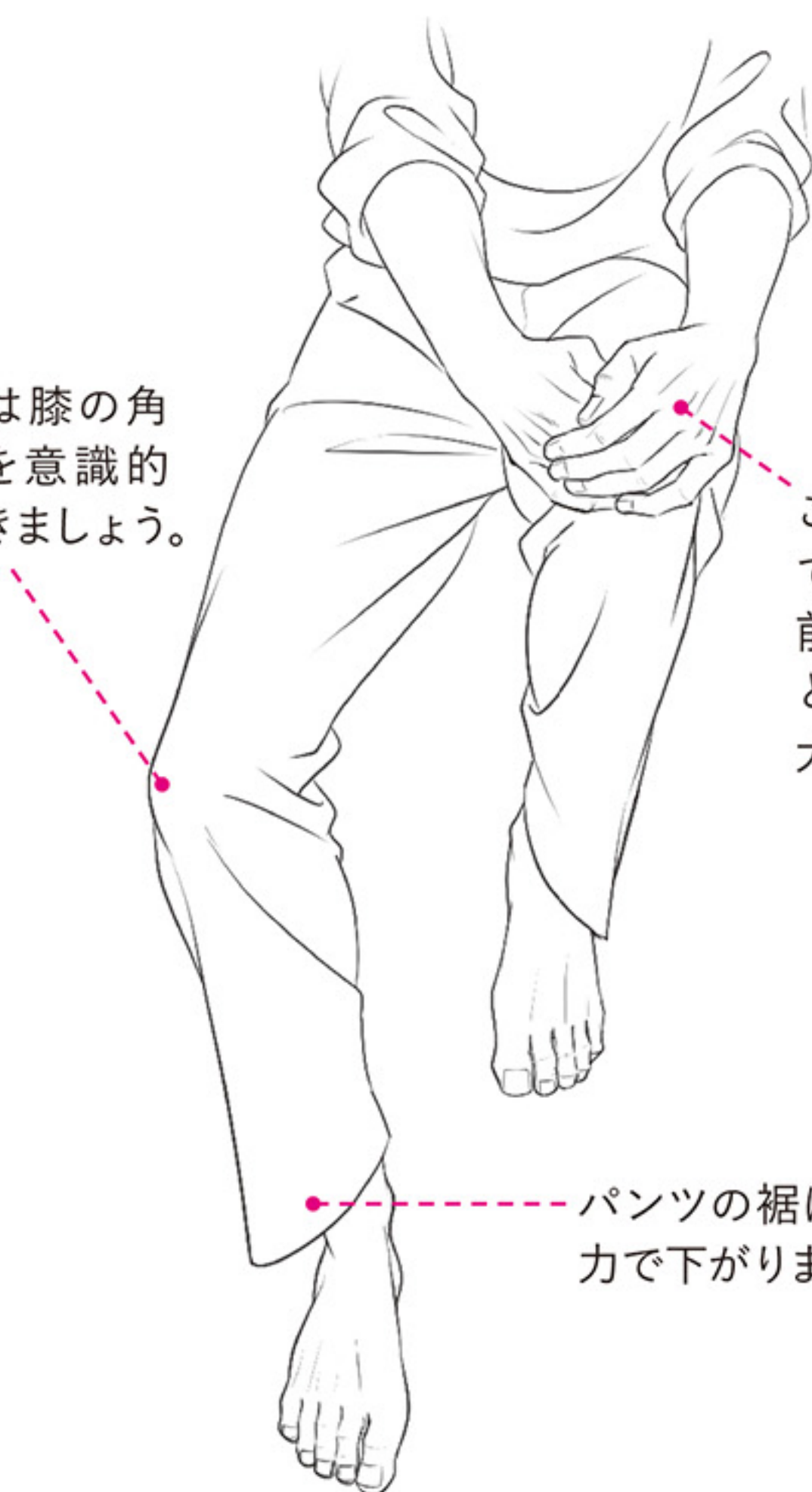
Basics
Gallery
Hands
足 Legs
Direction

02 椅子に座る

太ももは意識的に重ねて女性らしい柔らかさを表現。

膝から下は俯瞰のパースを意識します。短く見えないよう注意。

男性は膝の角ばりを意識的に描きましょう。

このアングルでいちばん手前にくる左膝と手の比率は大きめに。

パンツの裾は重力で下がります。

パースを捉えて、いろいろなアングルで描けるようになろう！

キャラやポーズの特徴を捉え強調することで、すばやく描くことができます。

手前の左足と奥の右足の大きさの違いに気をつけましょう。見ている位置に近いほど大きくなります。

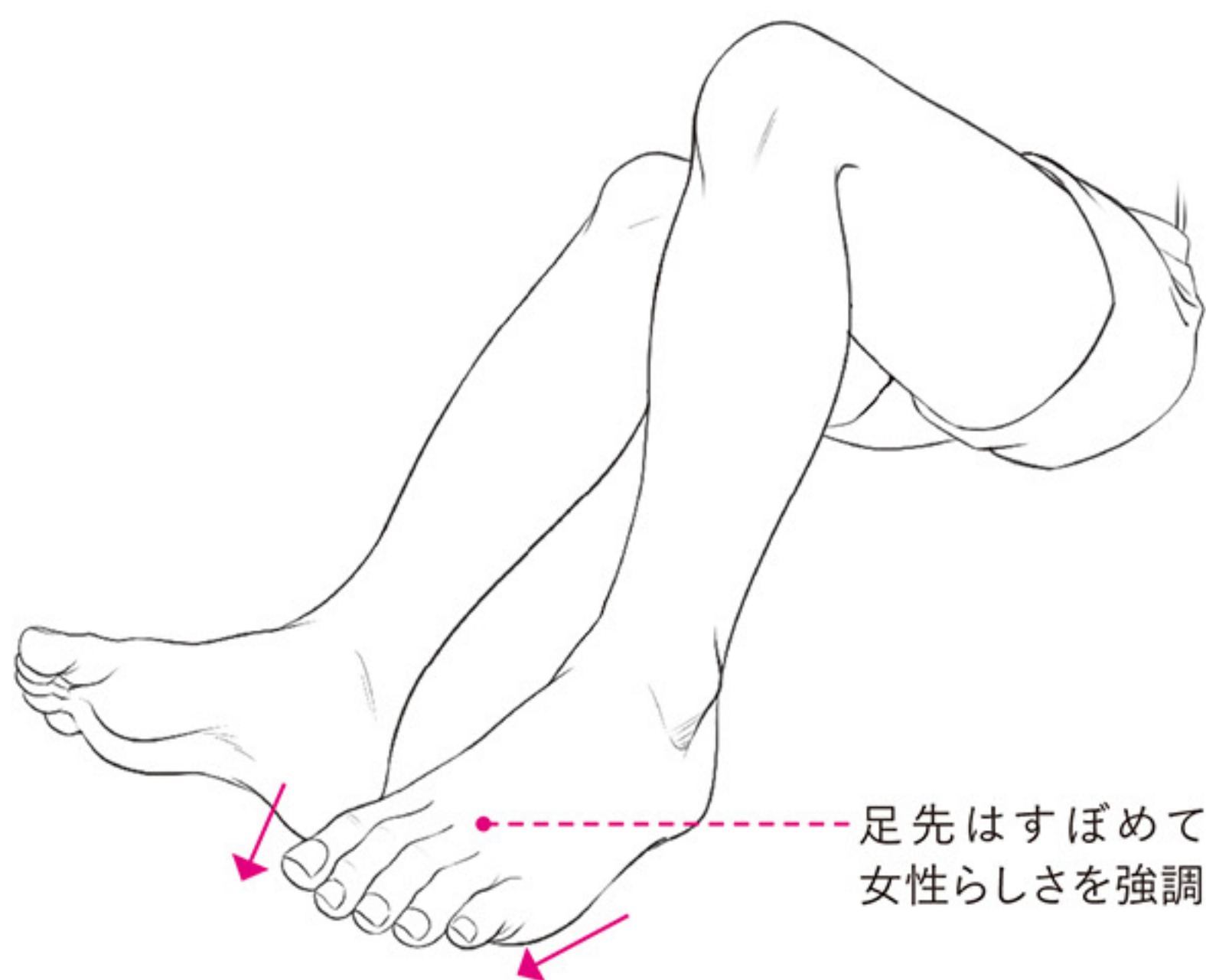
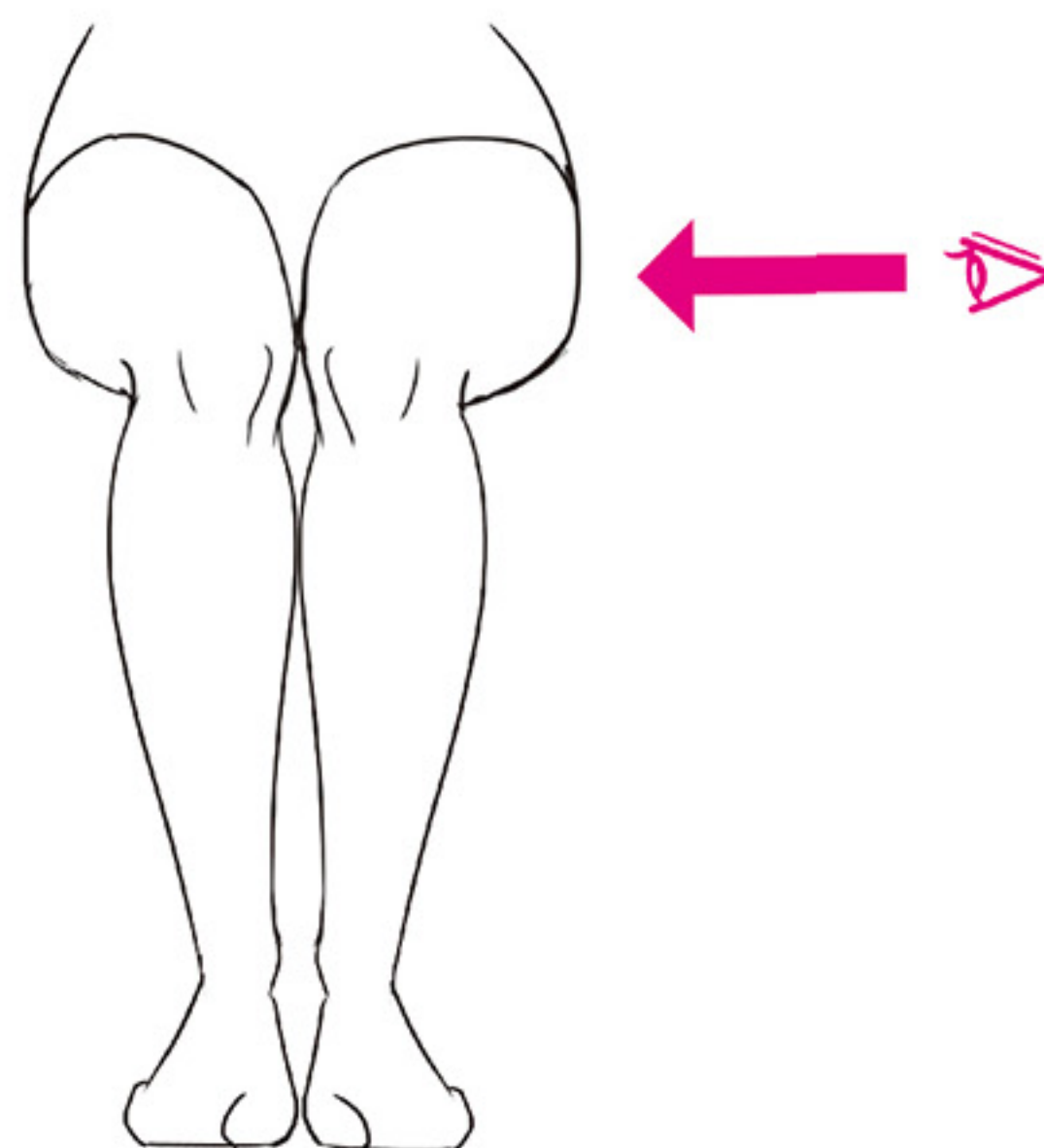
足先はすぼめて女性らしさを強調。

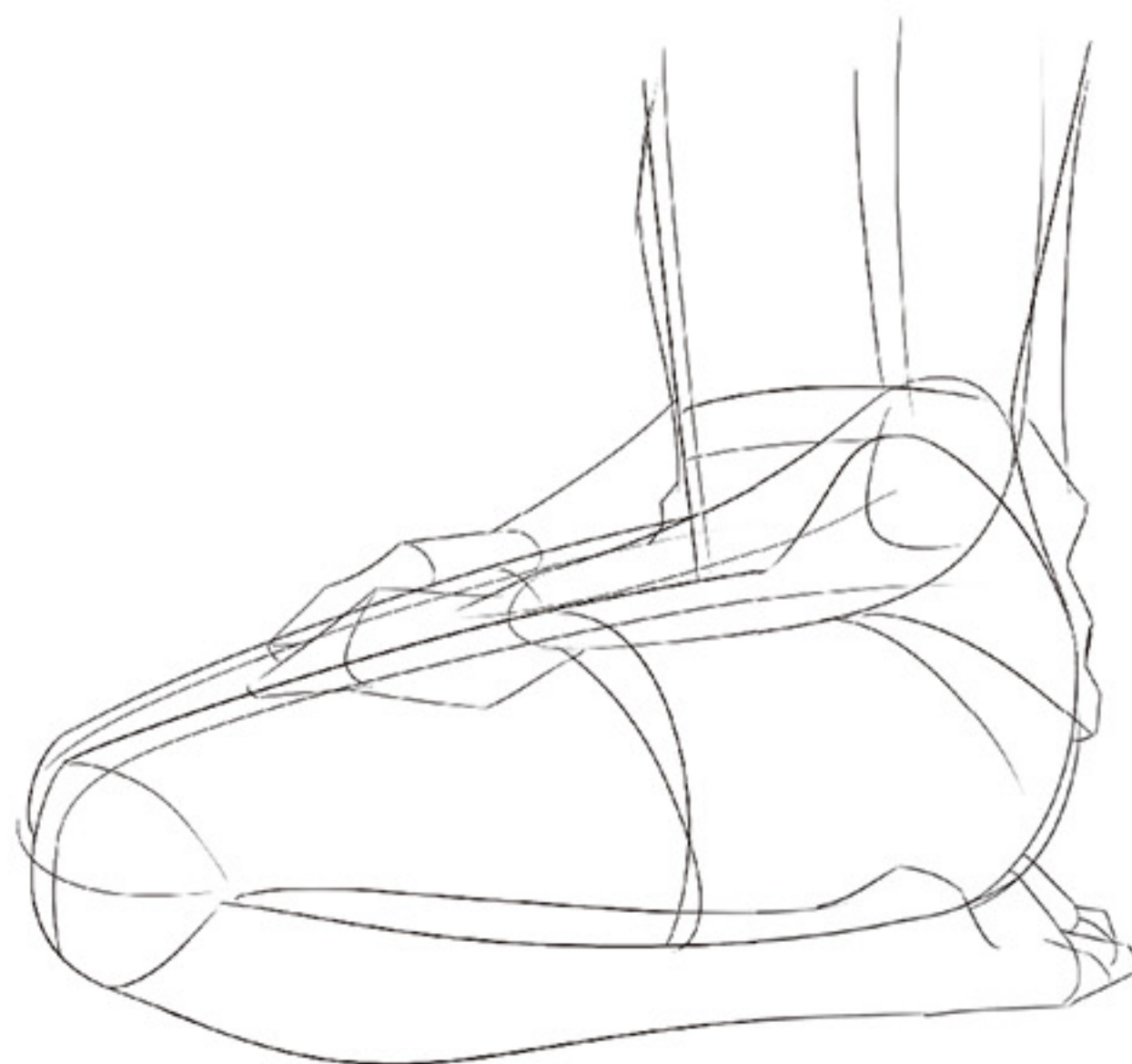
Basics

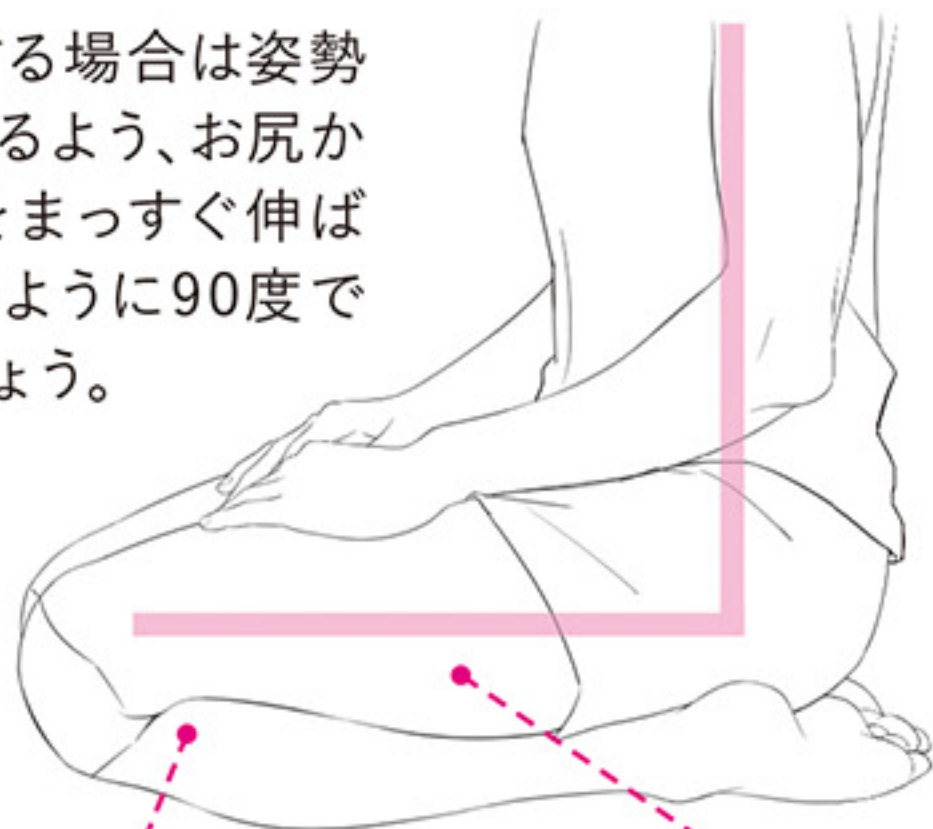
Gallery

Hands

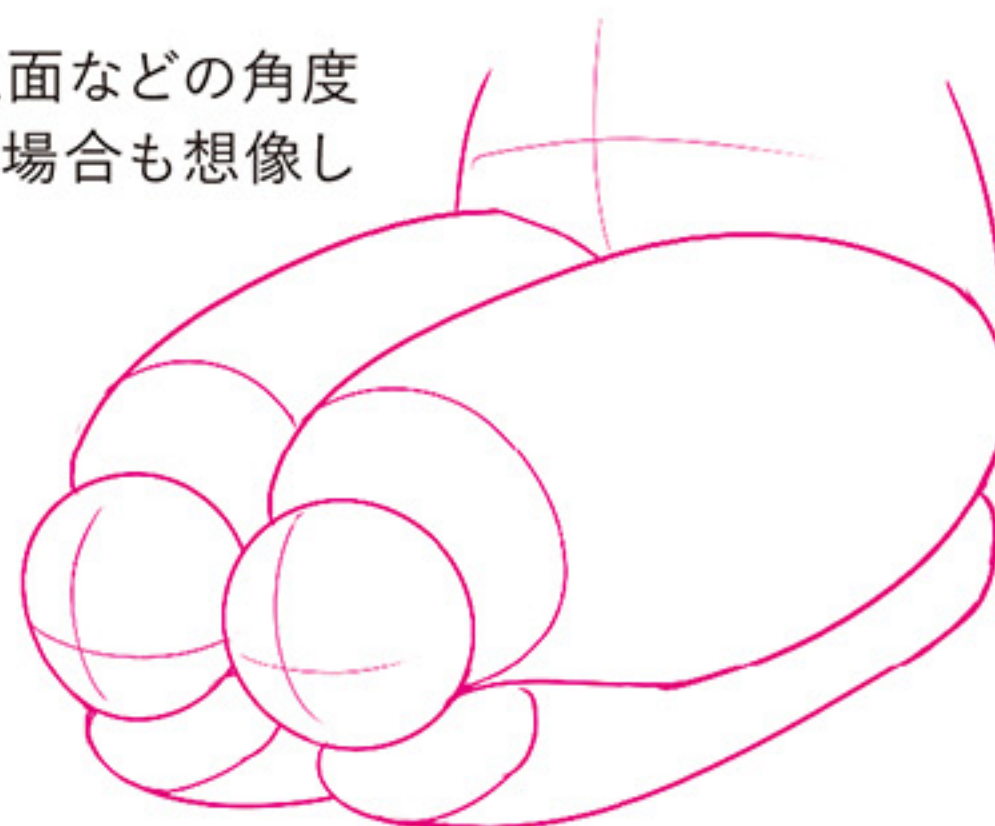
足
Legs

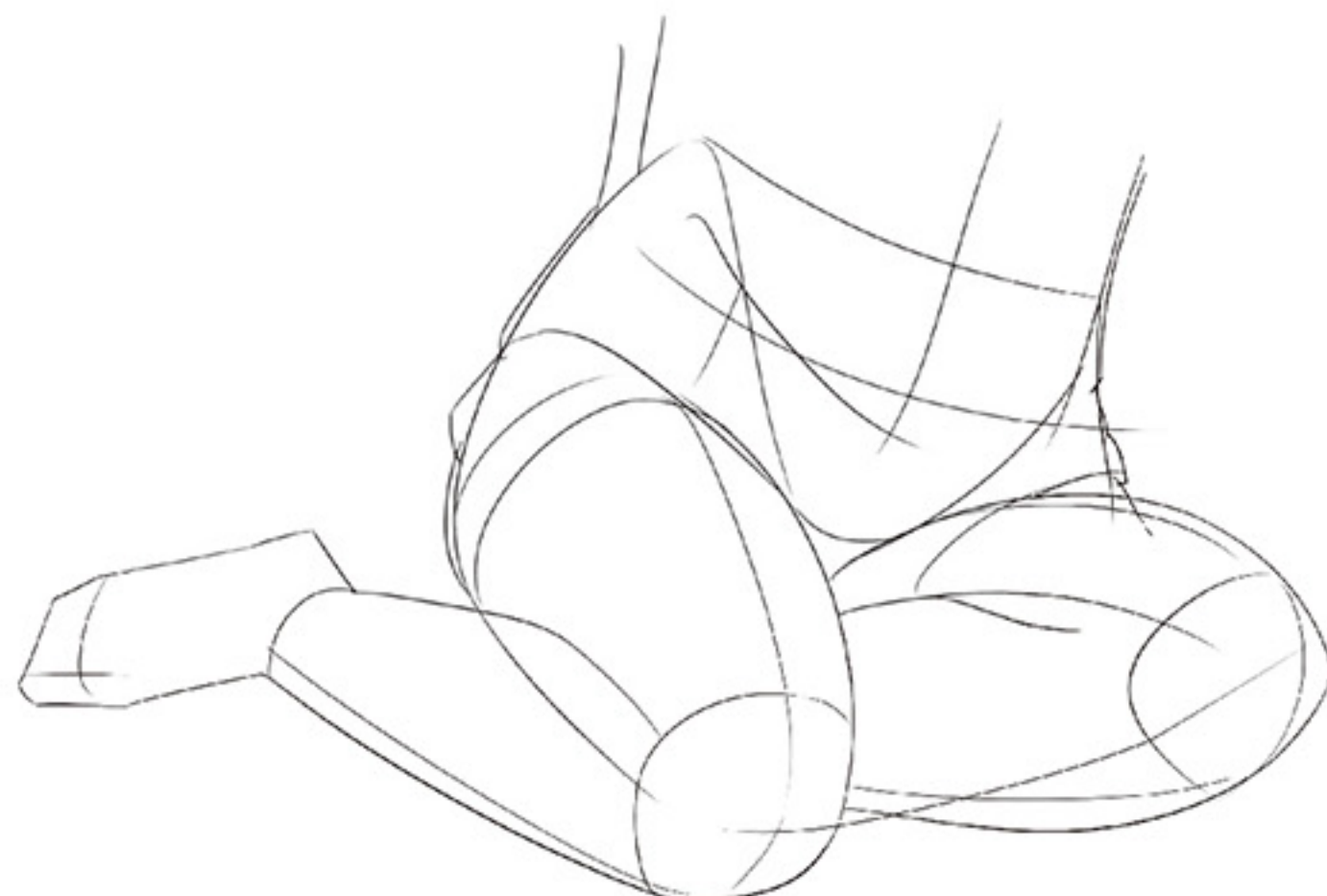
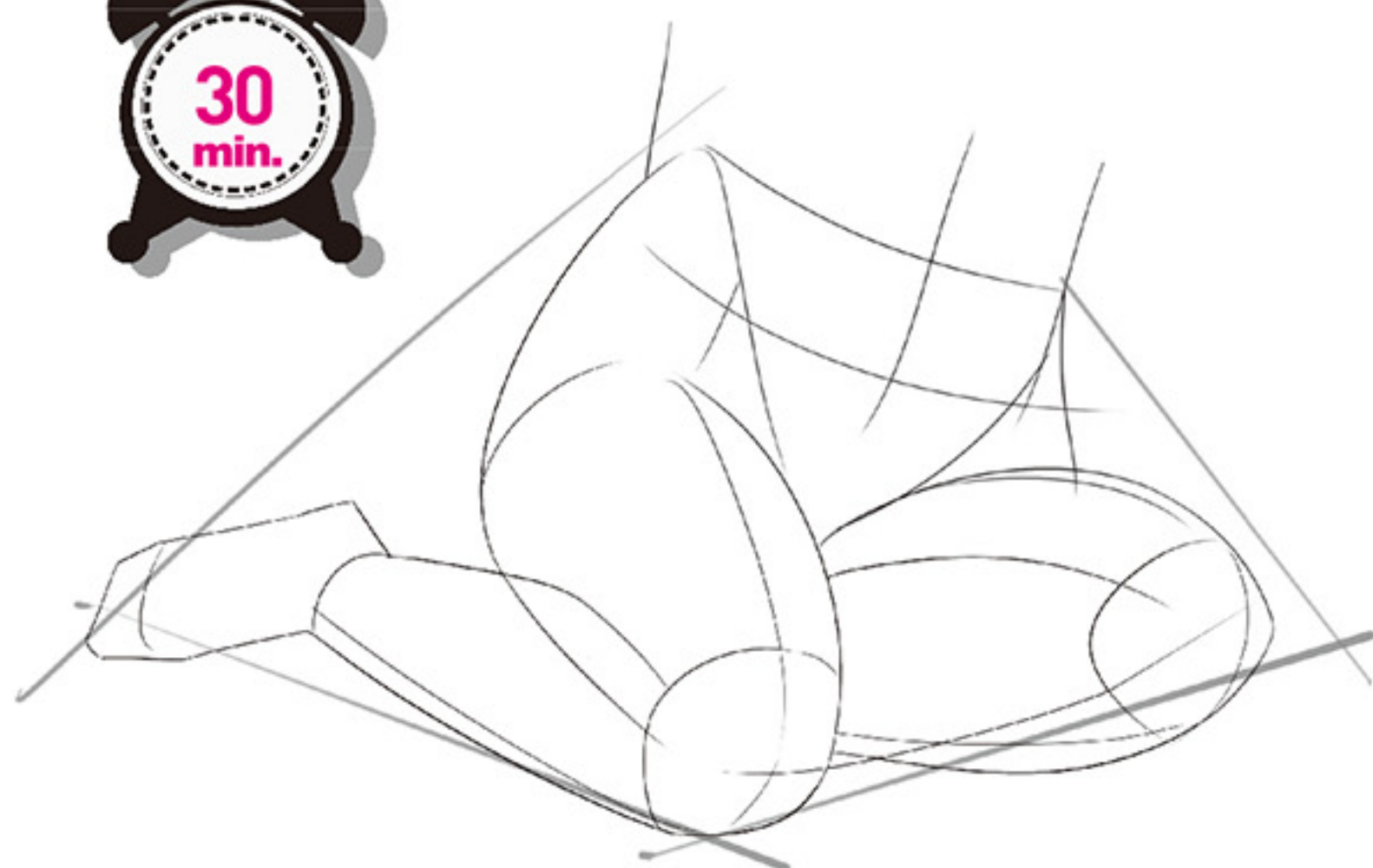
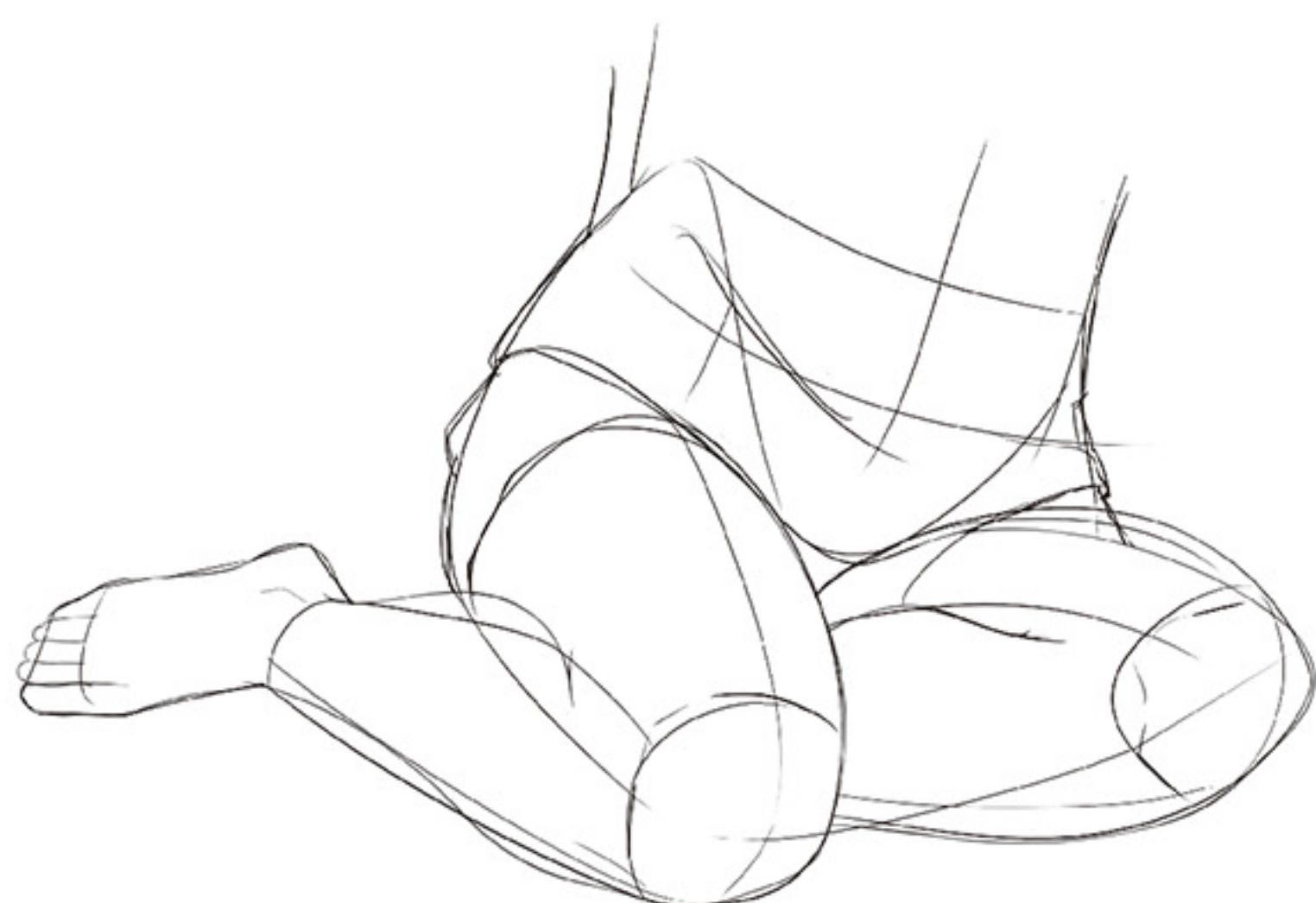
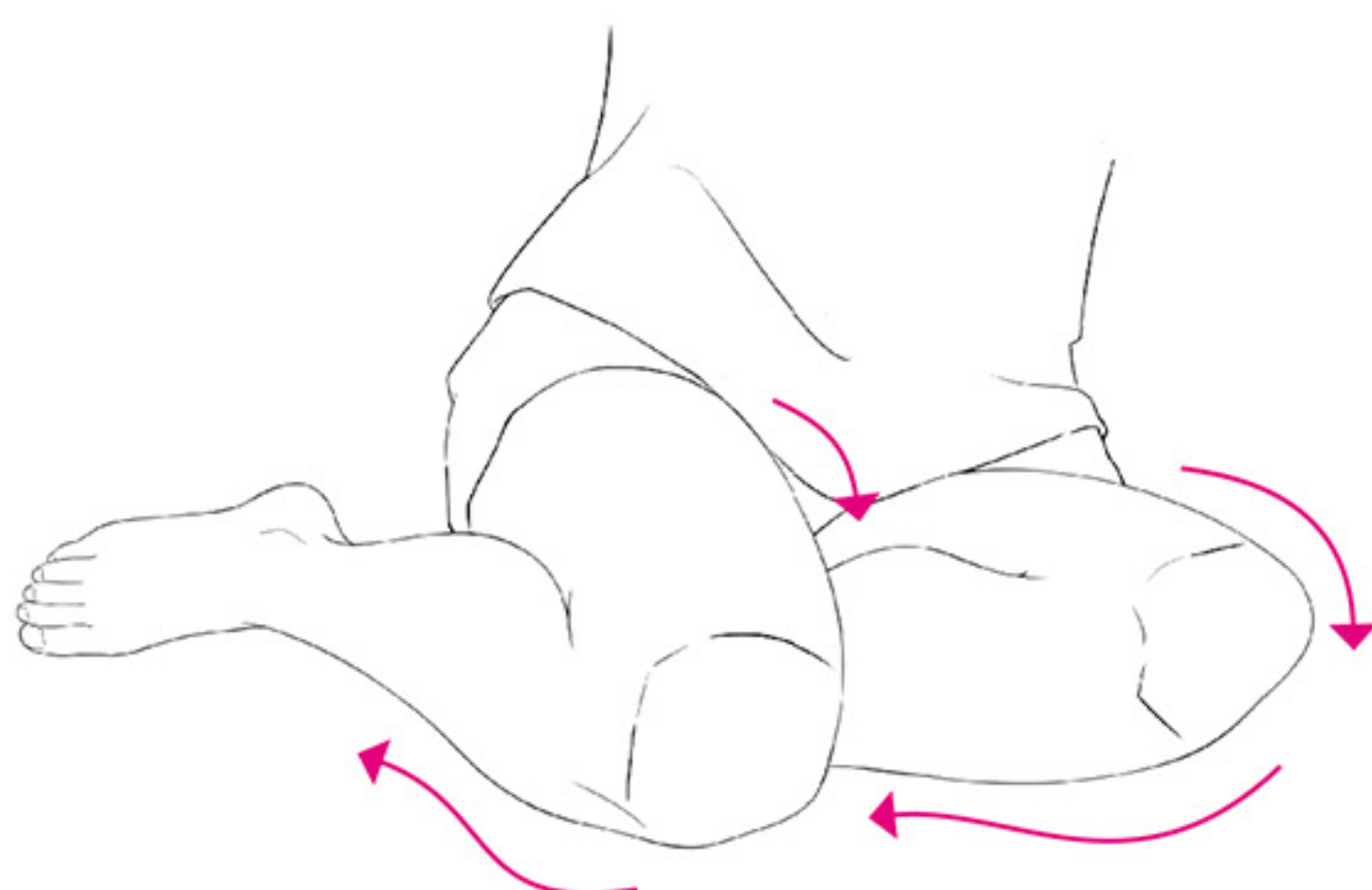
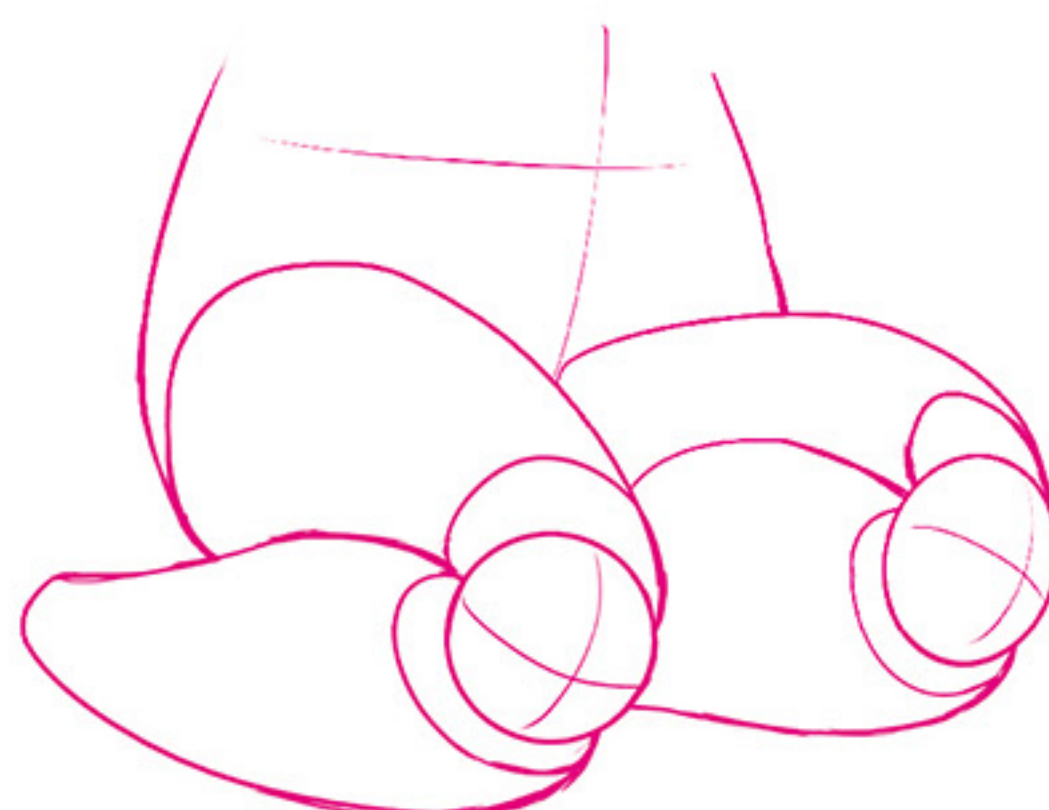
Direction

足 Legs の基本ポーズ 03 床に座る

完成まで 30 min.

Finish!

正座をする場合は姿勢よく見えるよう、お尻から背筋をまっすぐ伸ばしているように90度で描きましょう。

少し肉が盛り上がります。

太もも、ふくらはぎのボリューム感を意識。太もも、膝、すねなど大まかなパーツをシンプルな形で捉えましょう。

斜めや正面などの角度から見た場合も想像しましょう。

重心の位置を意識して、自然に見えるように描こう！

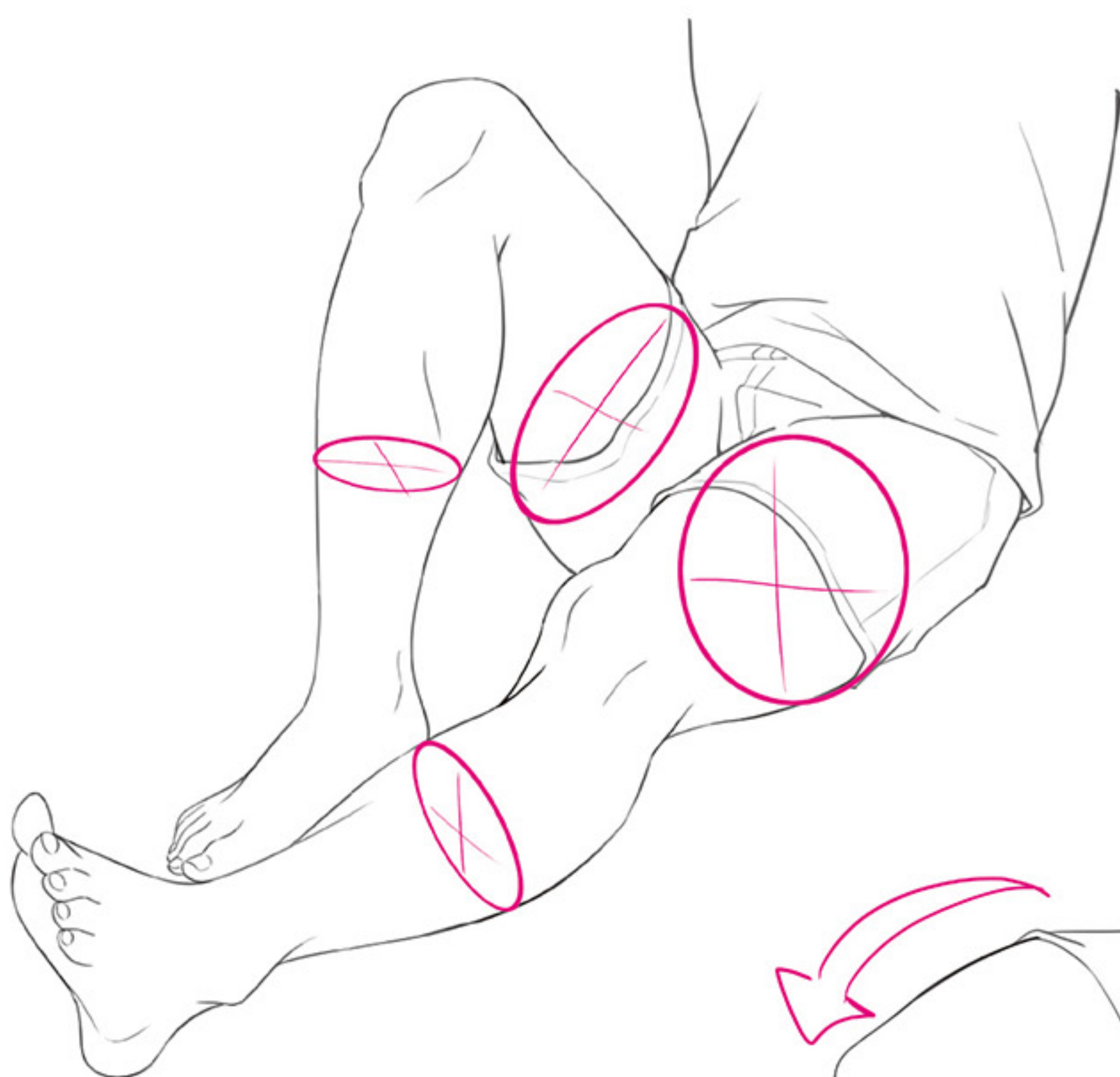
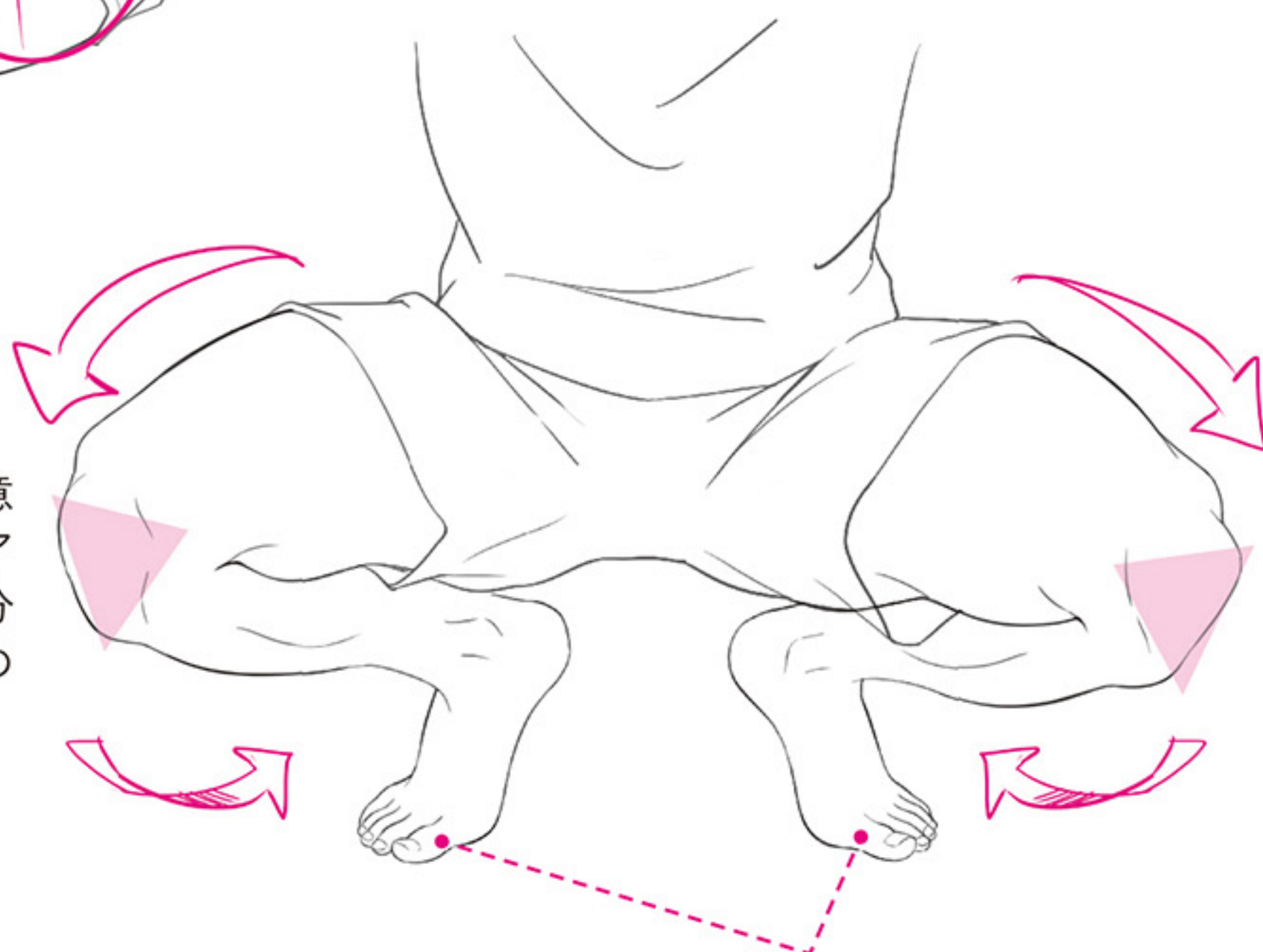
完成まで 30 min.

Finish!

女性らしく丸い流線形を意識して描きましょう。膝の皿（膝蓋骨）の場所はいちばん手前に見えます。太ももや脛と比べて少し硬い質感を意識するとよいでしょう。

女性は形を捉える際も硬い形ではなく、柔らかさを意識しましょう。

03 床に座る

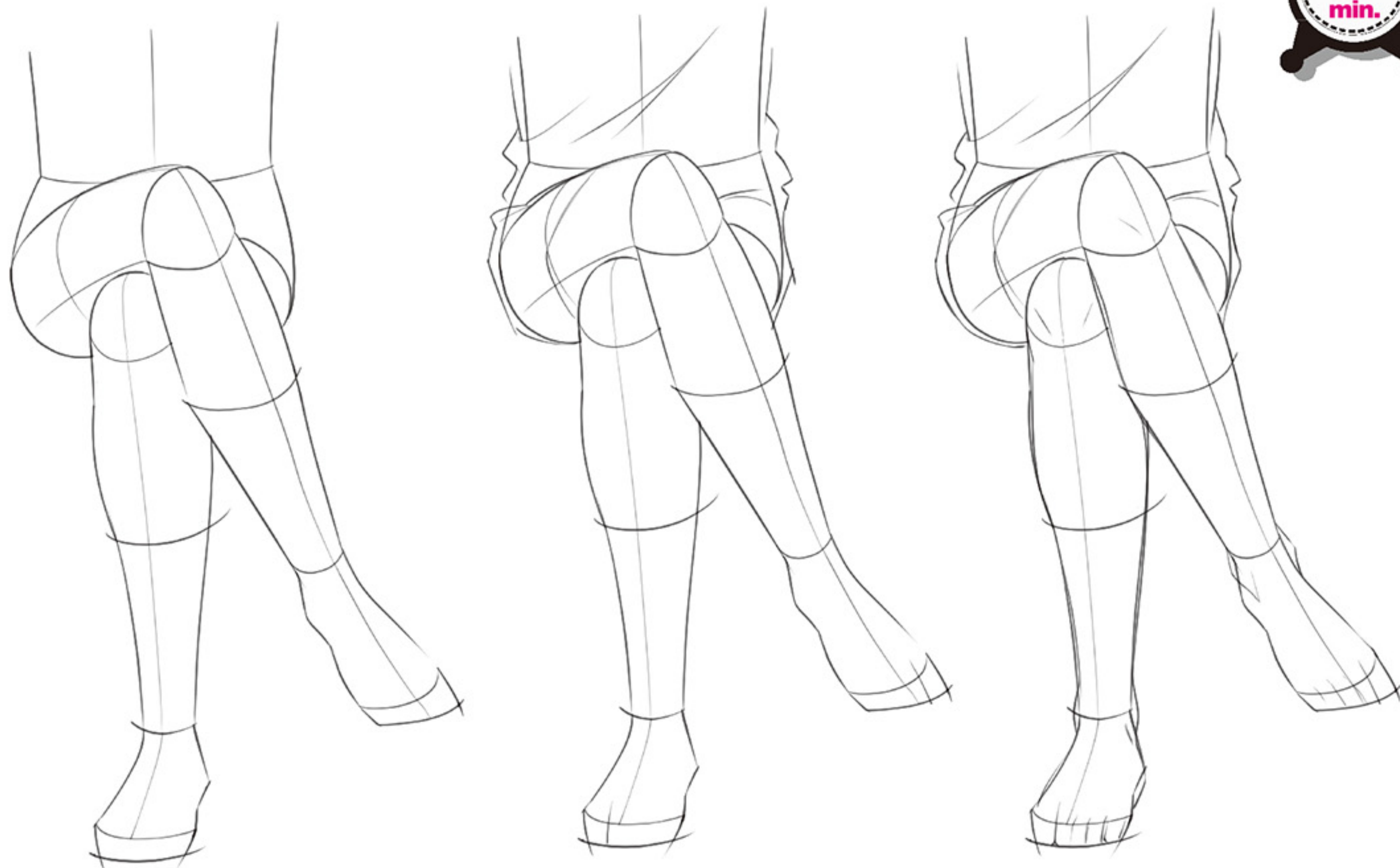
男女の違いが出やすいポーズに演出を加えてみよう！

手前にせり出す左足と、膝をついた右足の向きに注意。

内股で女性らしさを演出。足の指先も内側を向くように描いてみましょう。

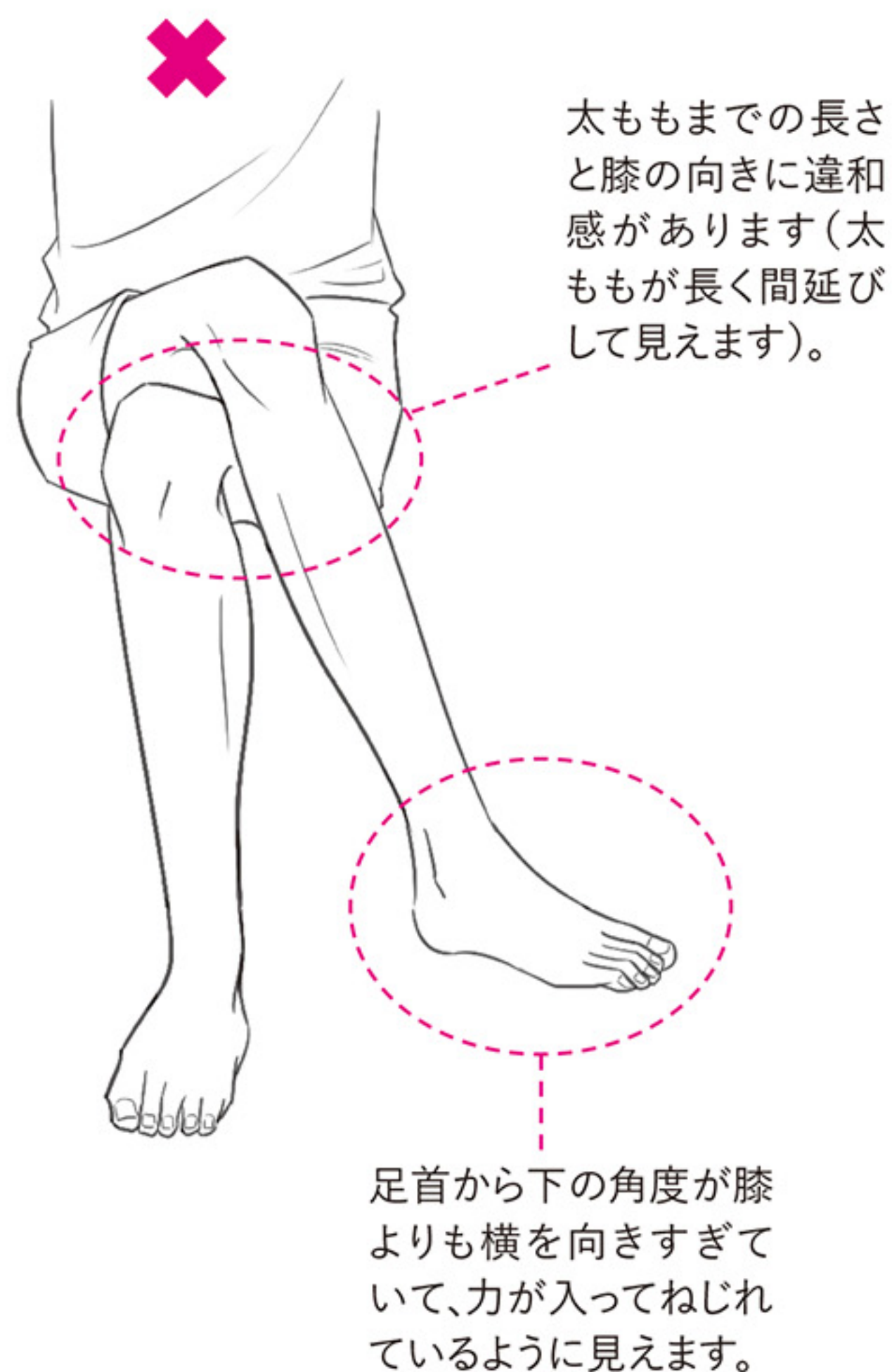
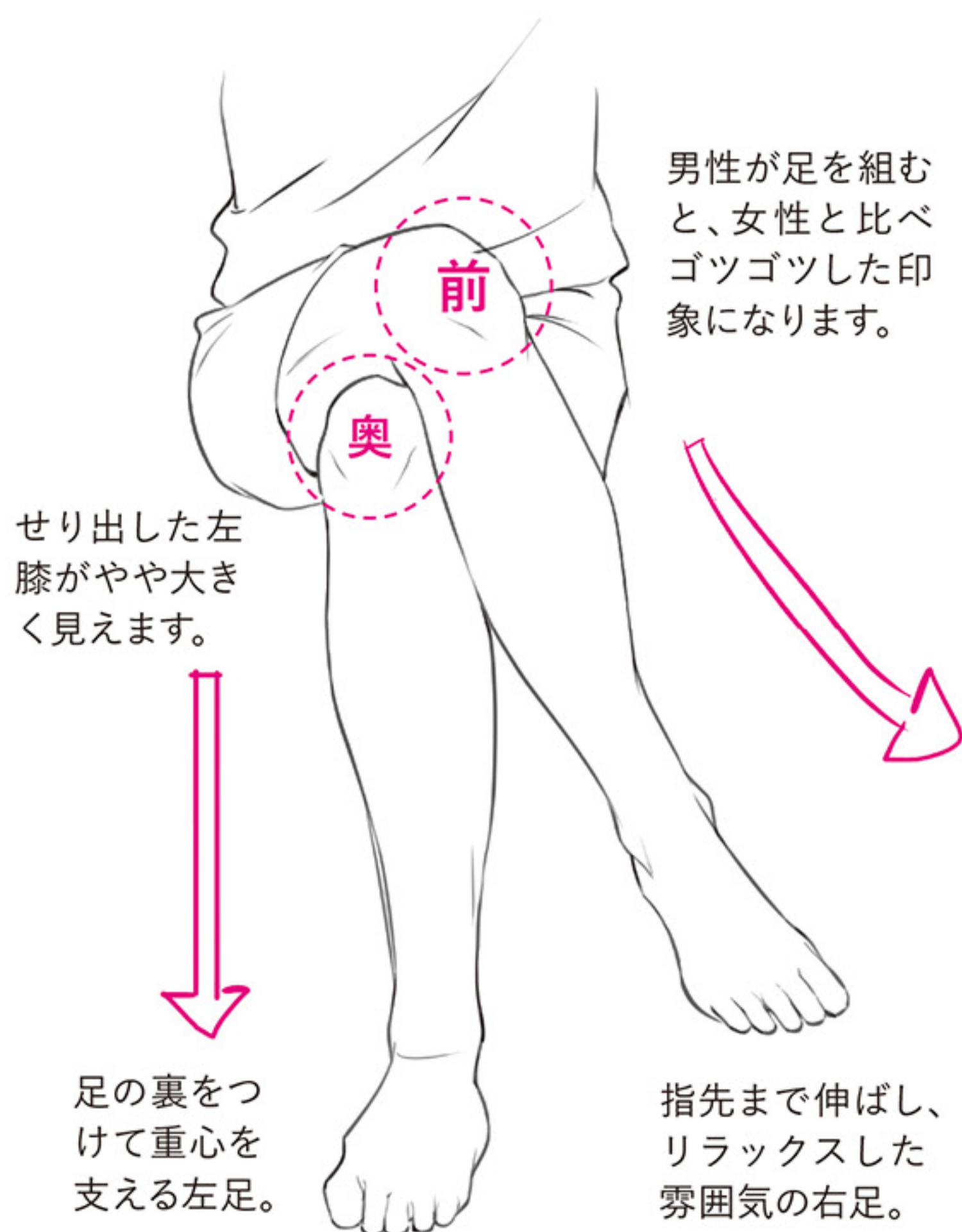
立てて曲げた右足、まっすぐに伸びた左足と、やや複雑なポーズ。太ももやすねを輪切りにした円筒の向きで考えると立体感が出しやすいです。

膝の皿は三角形を意識。太ももやすねのアウトラインの曲線部分と差別化され、質感の差が生まれます。

足先に重心がかかり力が入っています。

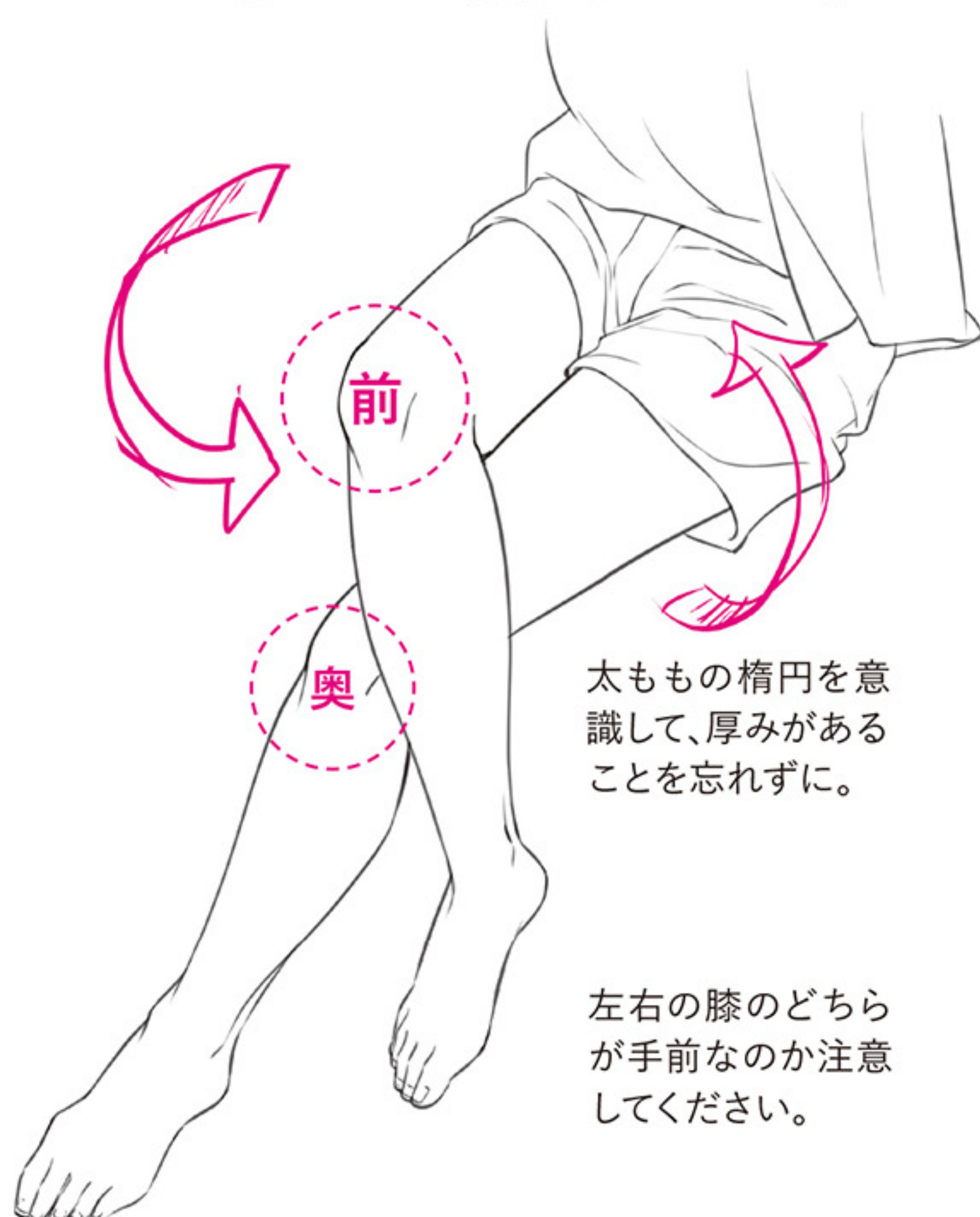
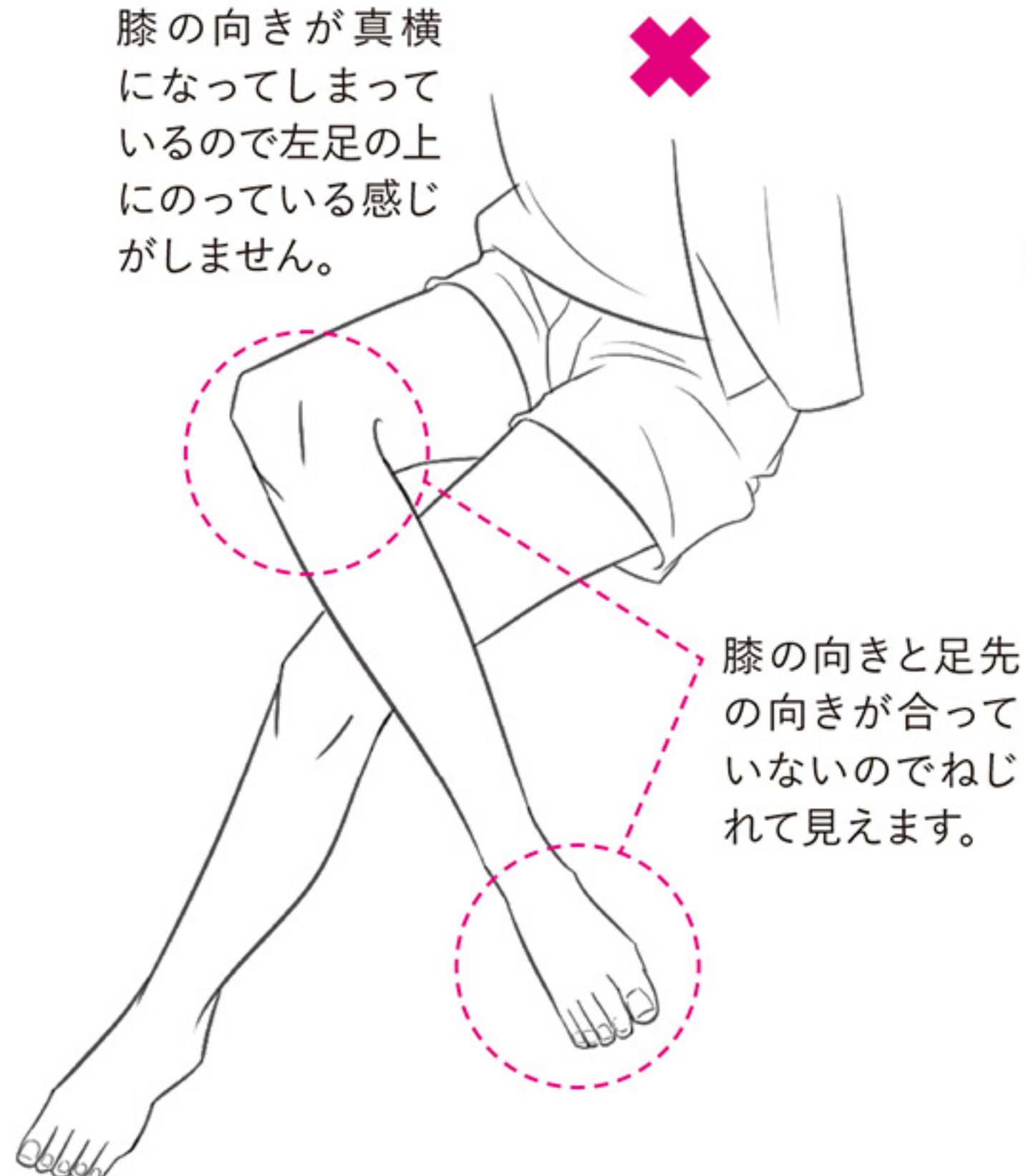
足 Legs の基本ポーズ 04 足を組む

完成まで 30 min.

足を組む際は左右の足の立体感だけではなく、表現の差を意識して描き分けましょう。

女性の指先は男性より長く、やや内側を向くように描くと、よりらしく見えます。

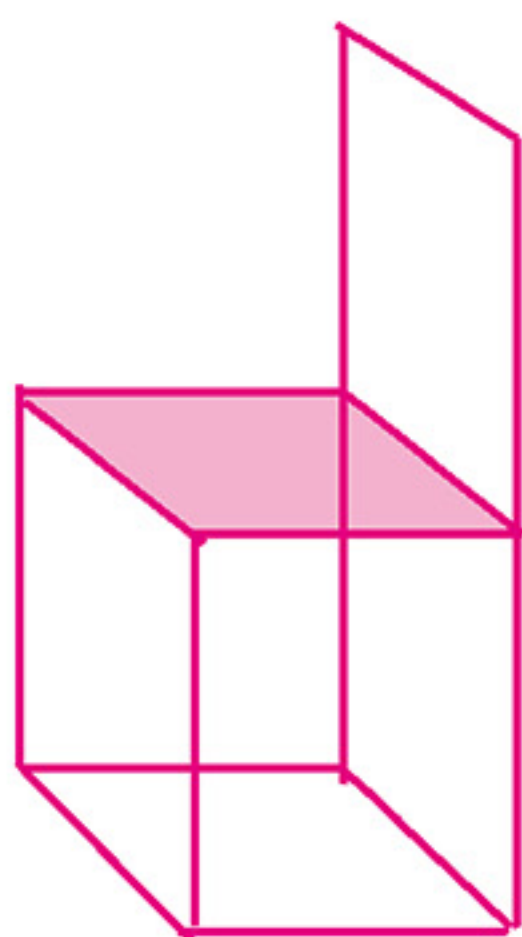
Finish!

両足の位置関係や足先の向きに注意して描こう！

Basics
Gallery
Hands
足 Legs
Direction

足の基本ポーズ 04 足を組む

全身をさまざまな角度から描くのは大変難しいです。お尻がのっている面を意識することで、人体を立体的に捉え早く正確な形を描くことができます。

天

地

アオリのアングルは椅子の座面の裏側が見えるイメージ。

パースとして考えると難しいので、まず椅子をイメージしましょう。椅子の座面がどのように見えるかが形を捉えるコツになります。

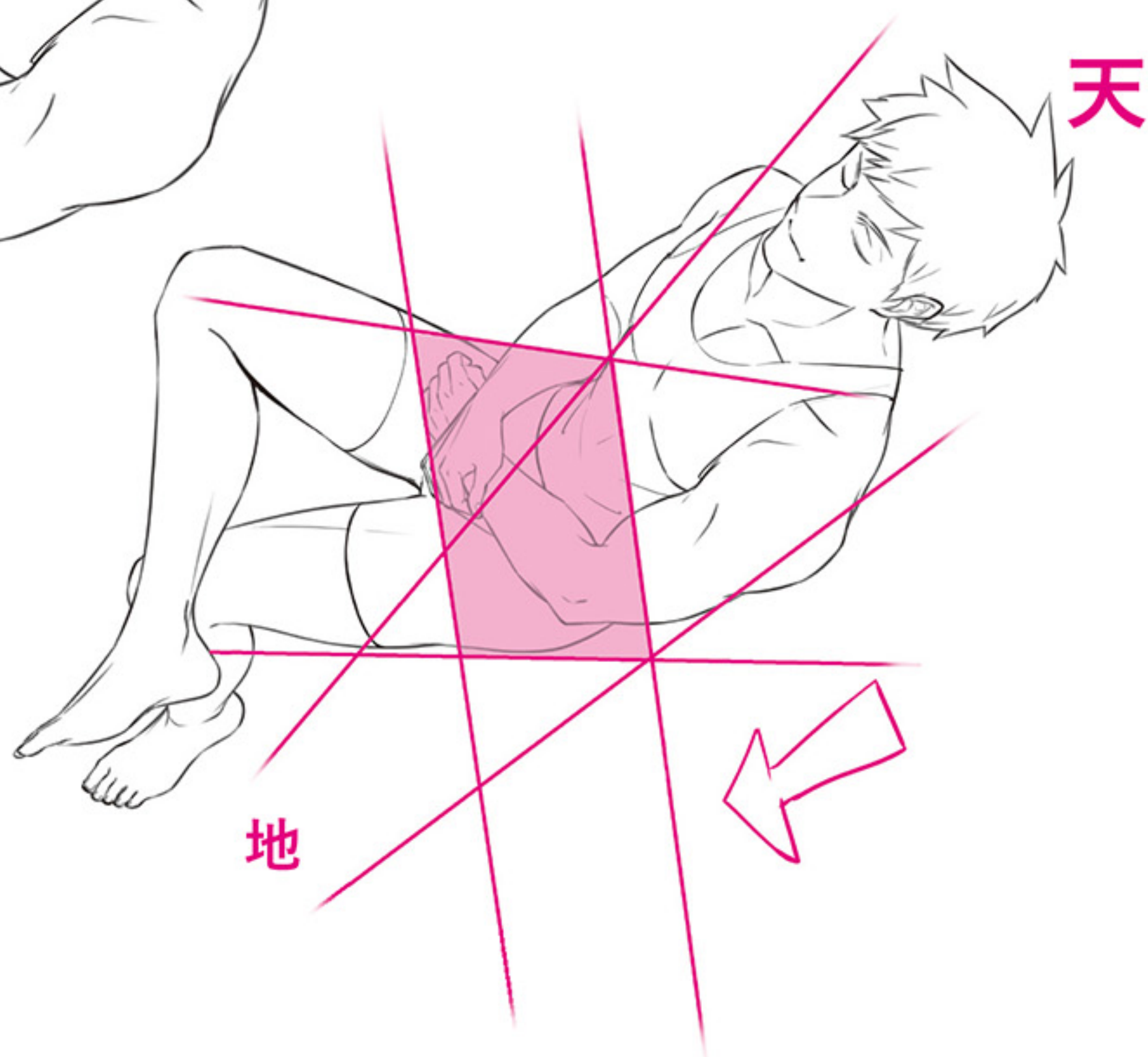
難しいアングルをうまく描けるようになろう！

天

地

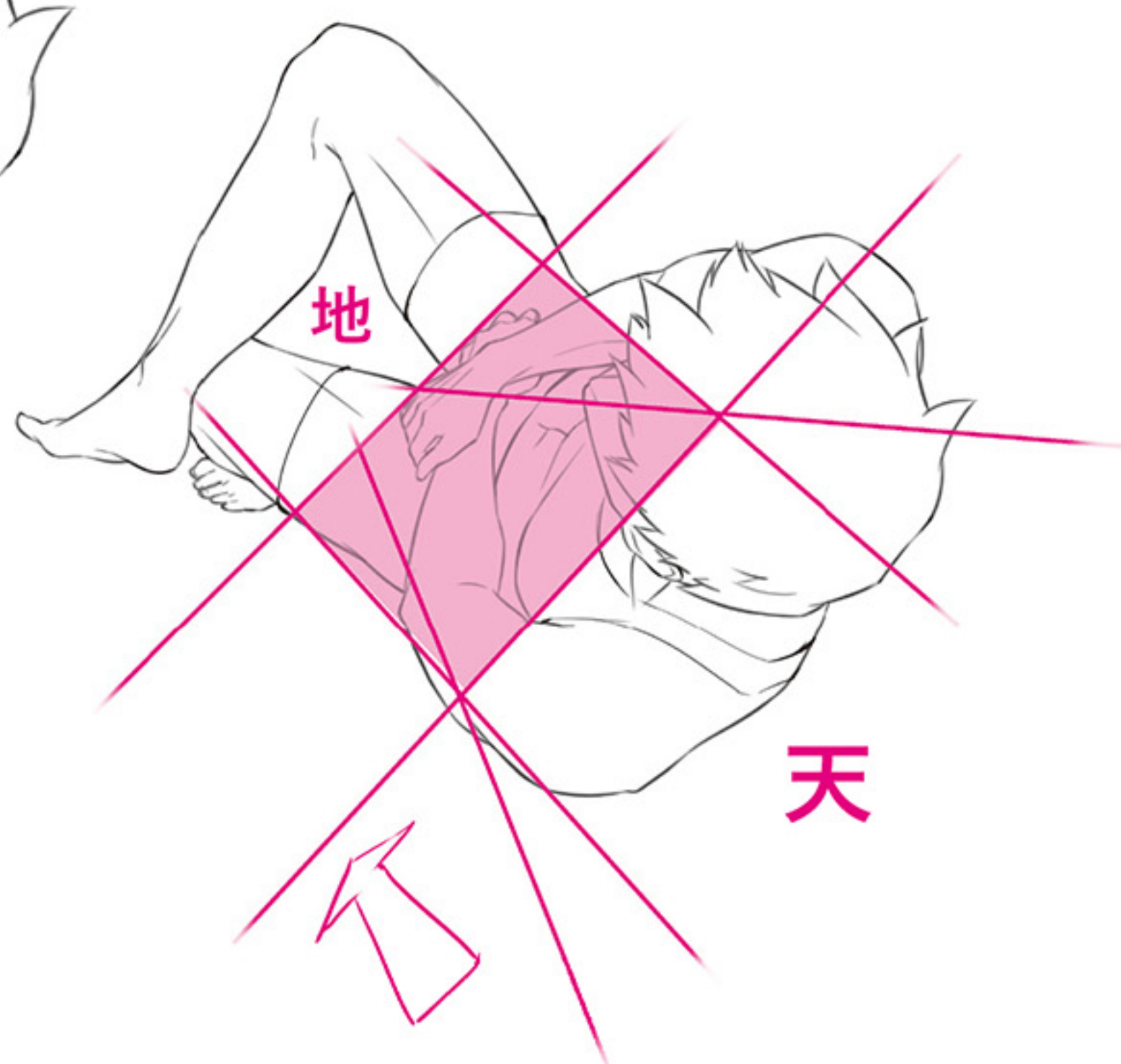
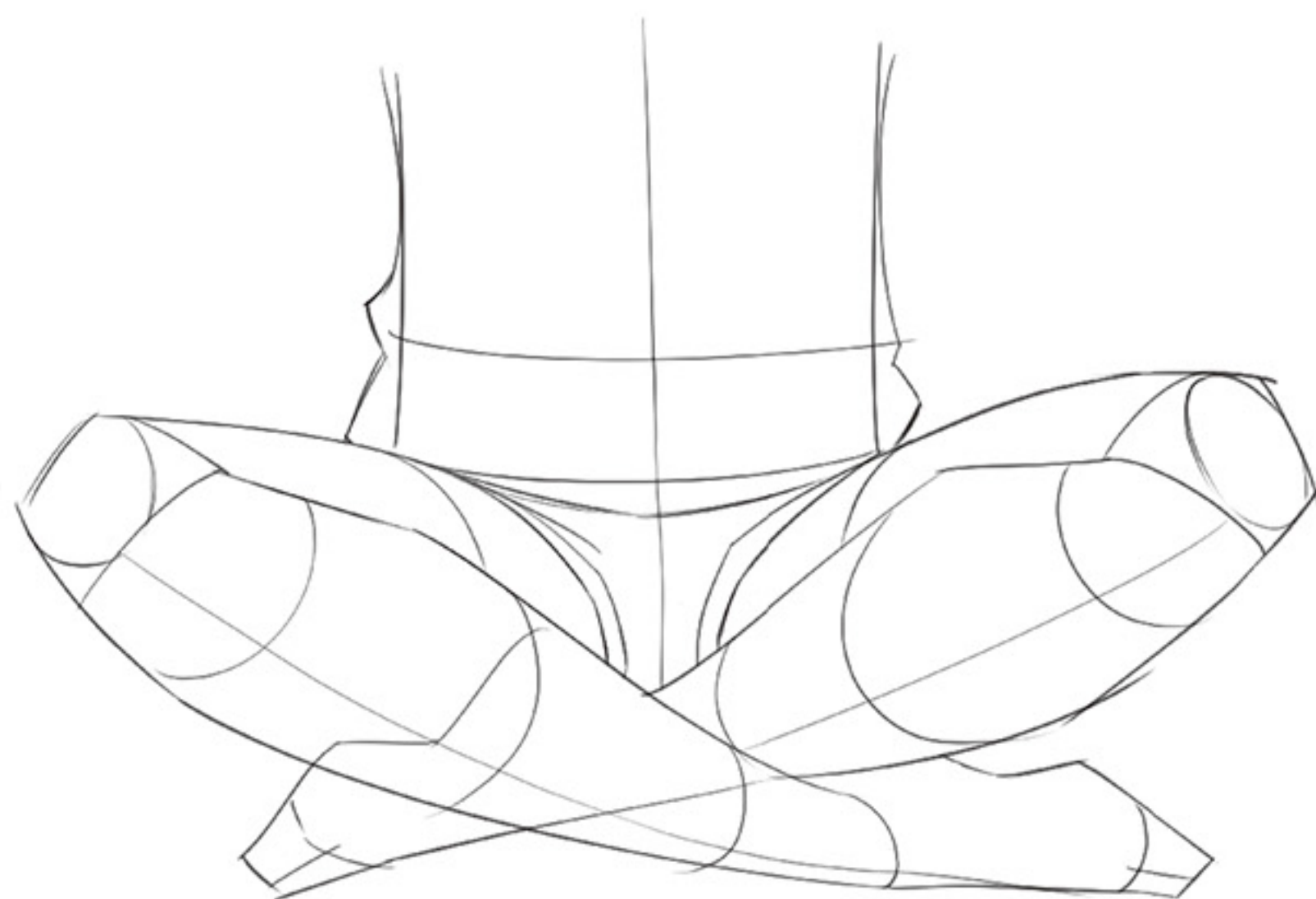
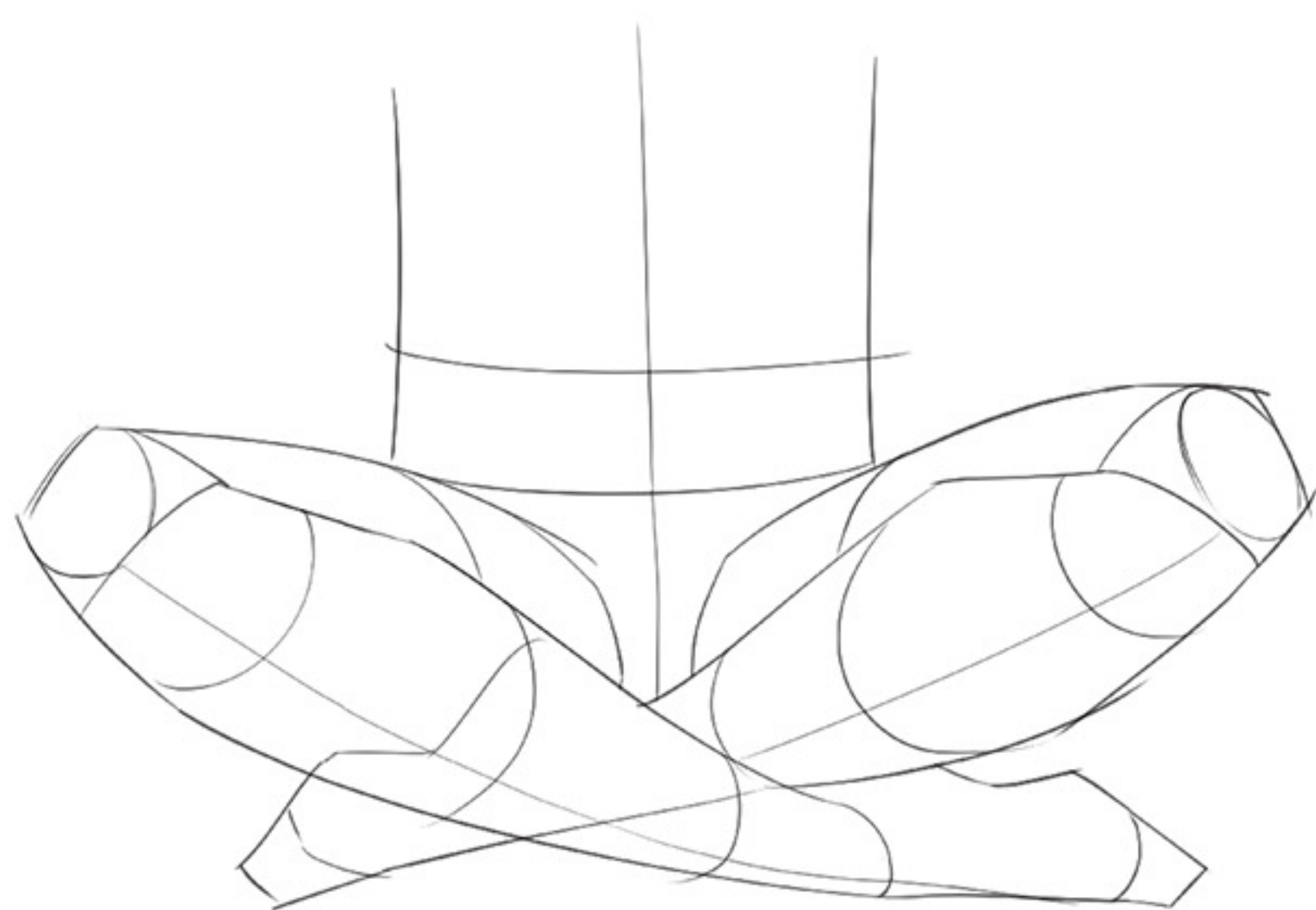
足とおなかが腰を境
に90度に曲がっている
イメージ。

地

天

頭の頂点からの俯瞰
のアングルは難しく捉
えすぎず、頭、上半身、
下半身など、ざっくりと
分割して考えましょう。

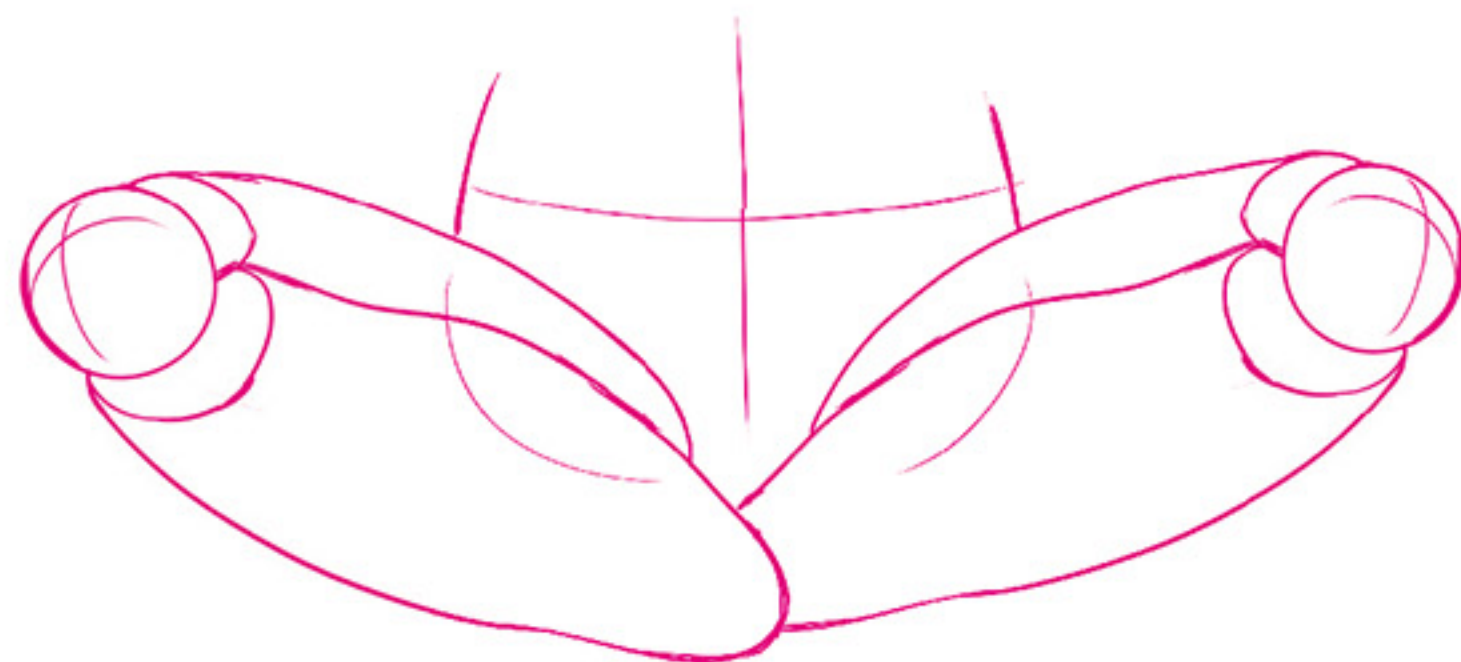
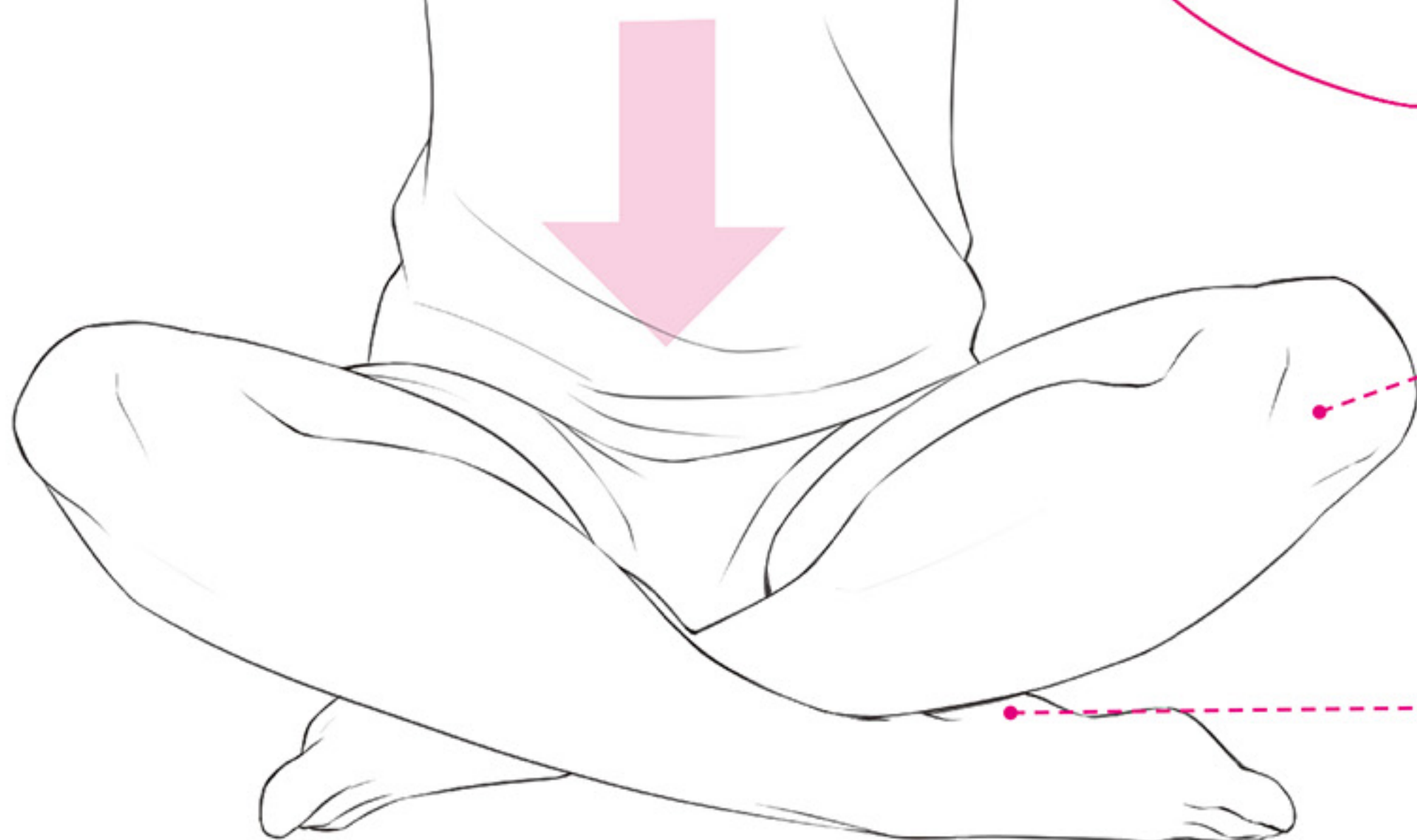
Basics
Gallery
Hands
足 Legs
Direction

足を組む

完成まで 30 min.

太もも、膝、脛、お尻などをシンプルな立体として捉え、複雑な形として考えすぎないように注意。

Finish!

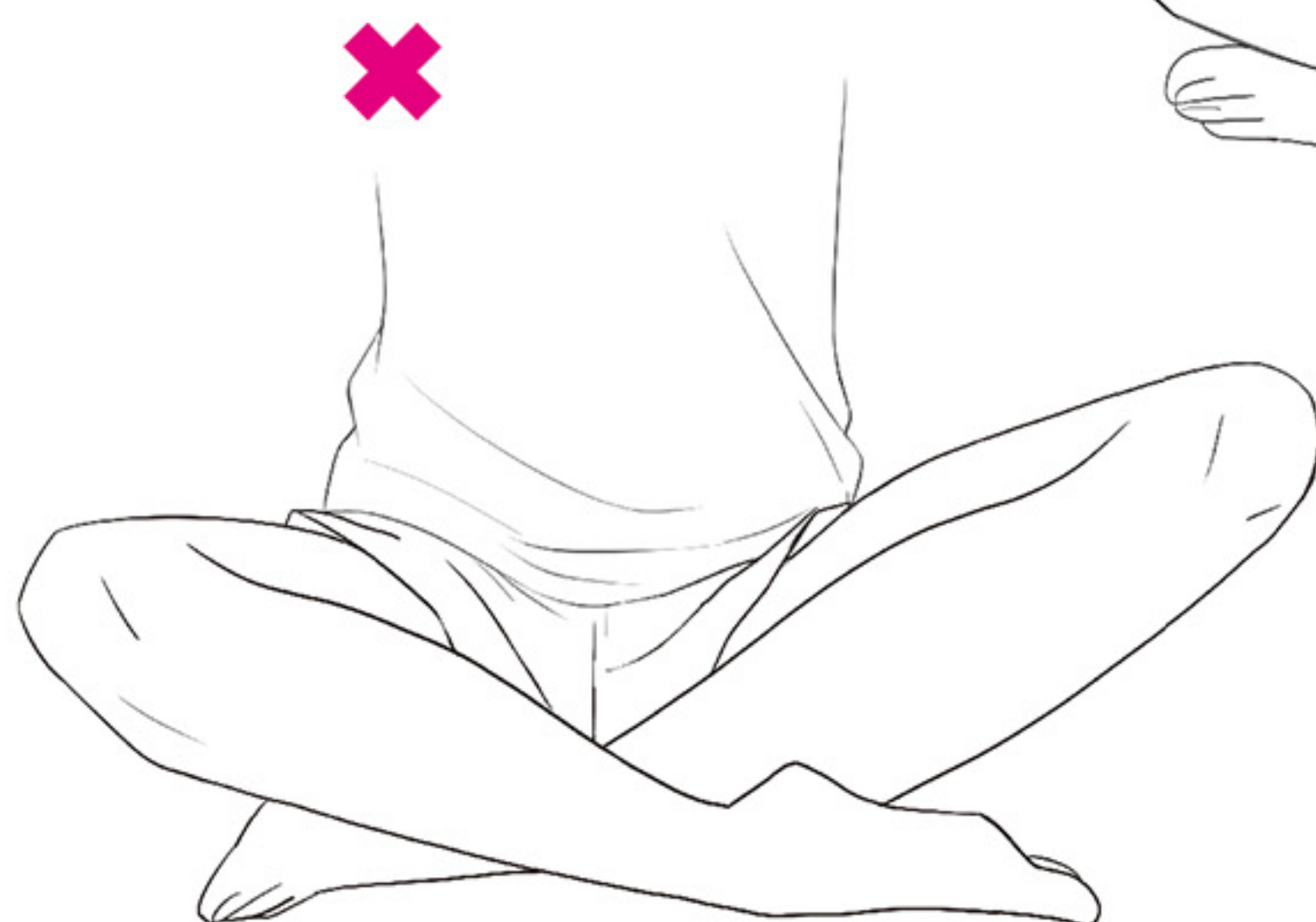
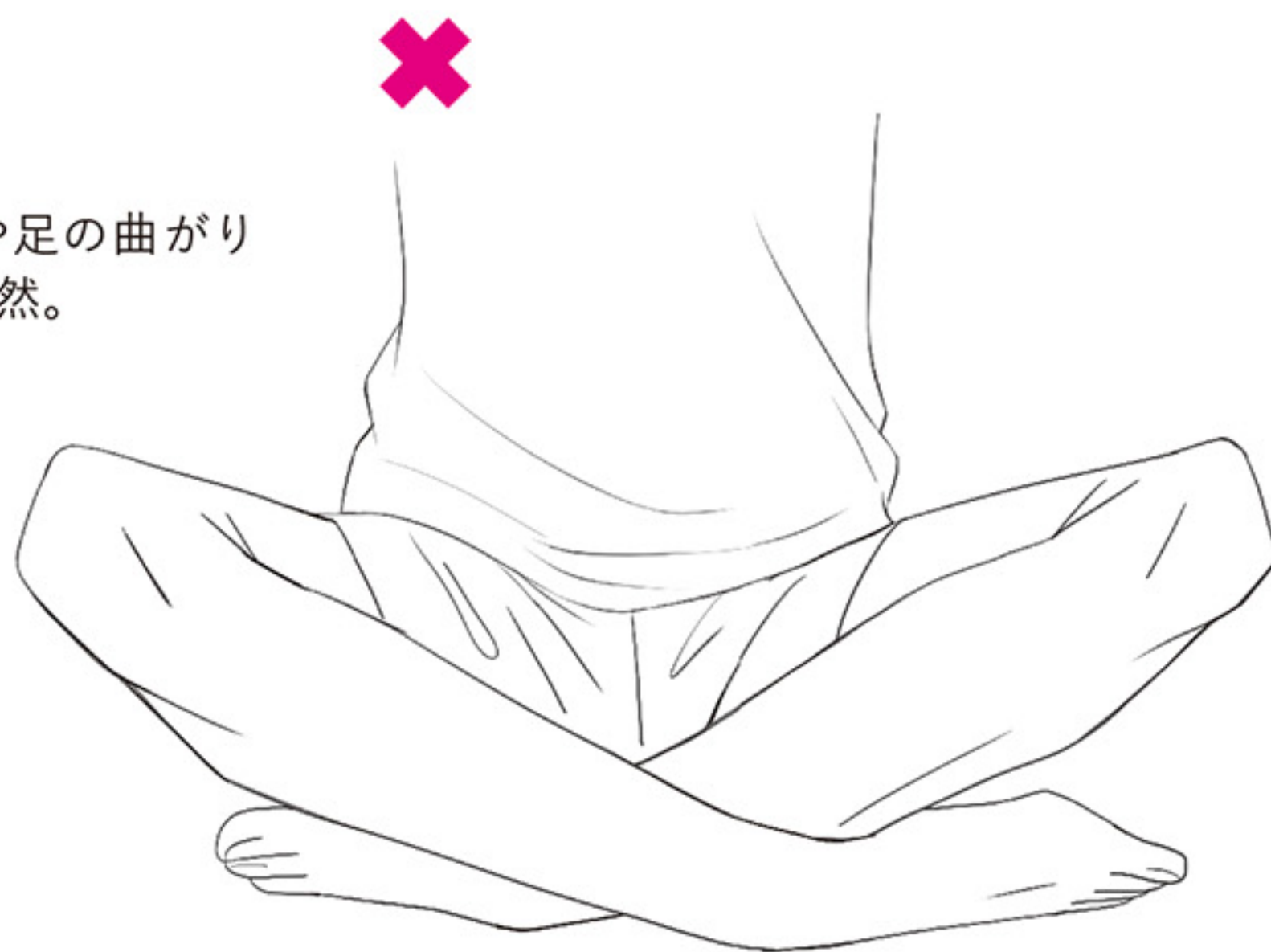
足の重なり部分や足裏の向きに注意して描こう！

正面からは見えないお尻部分に重心がかかっていることを想像しながら描きましょう。

両足の膝が斜め前にせり出しています。

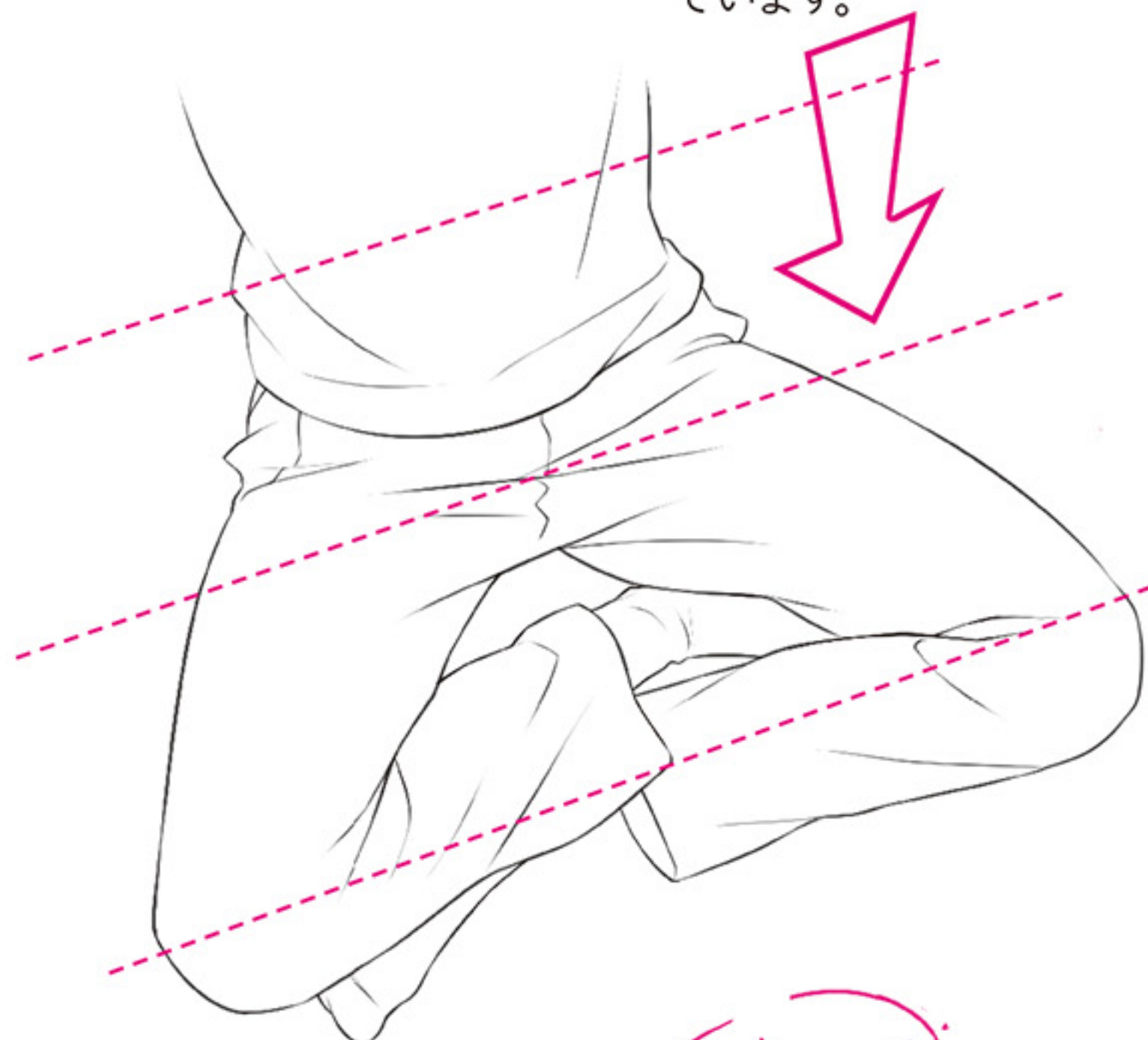
重なり部分はかかとにのせるように描くとリアルになります。足裏が外側を向くように描きましょう。

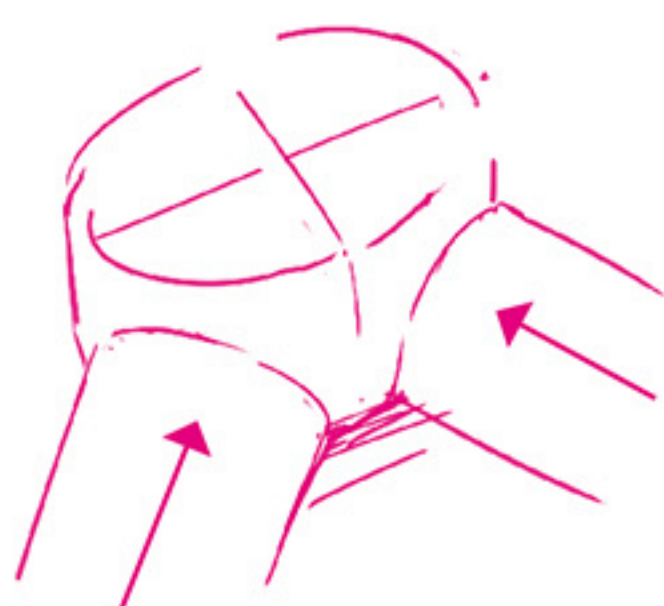
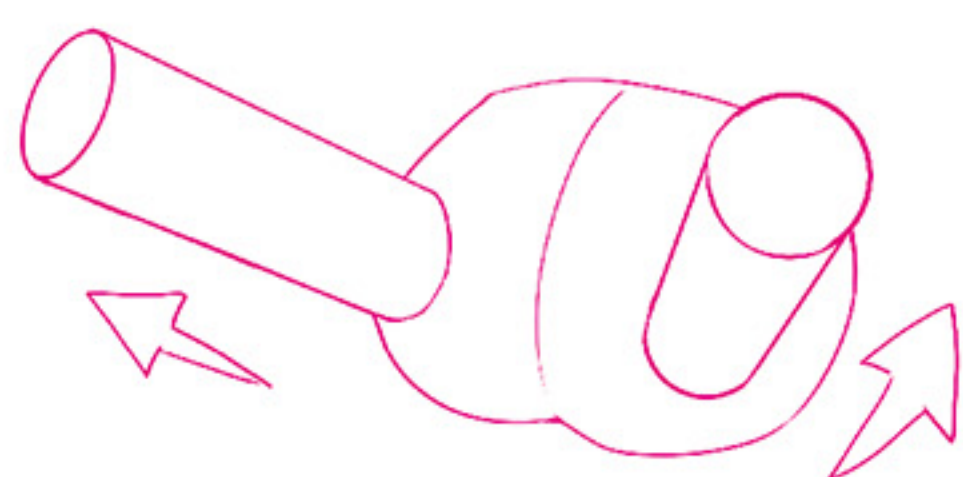
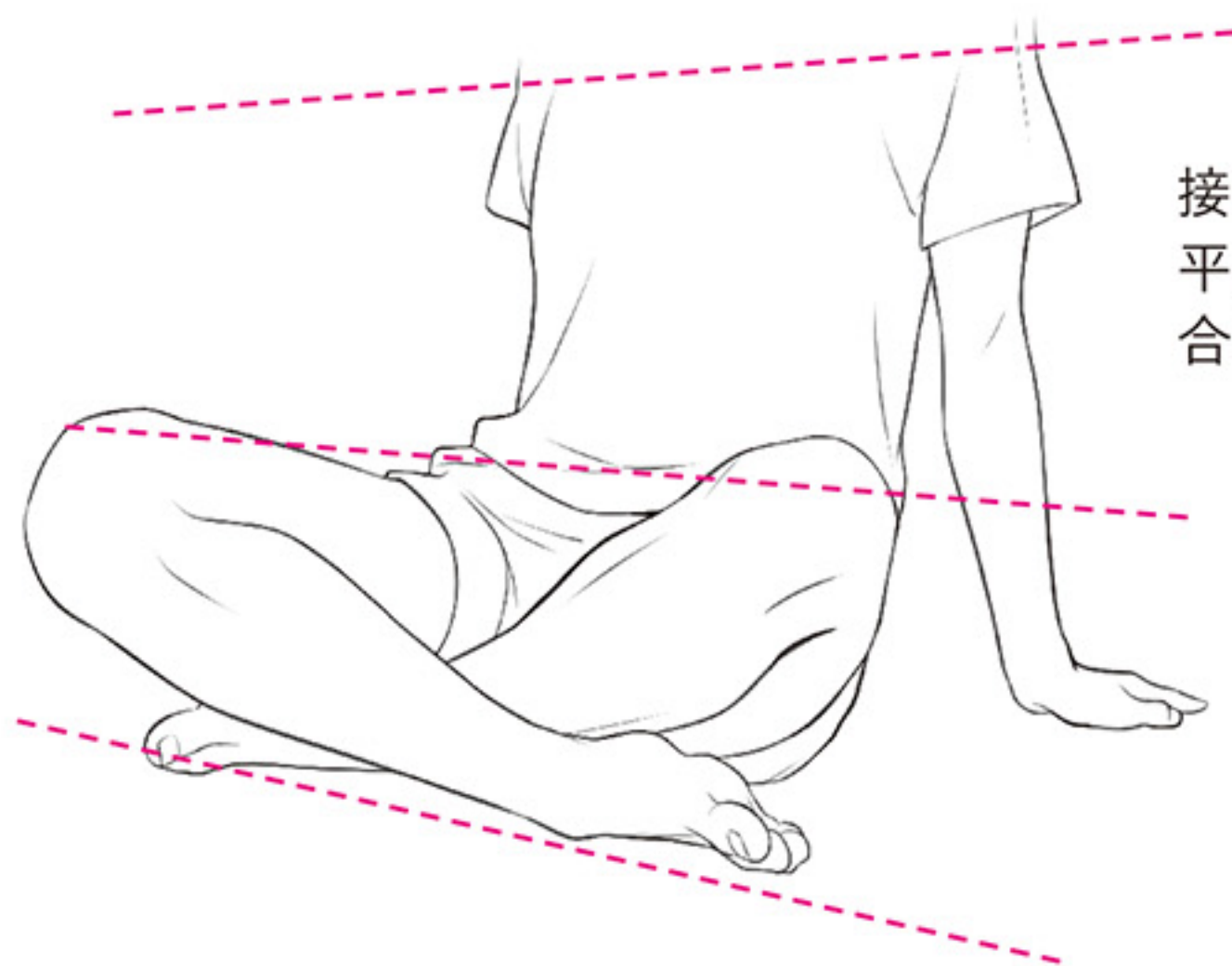
✖

膝の形や足の曲がり方が不自然。

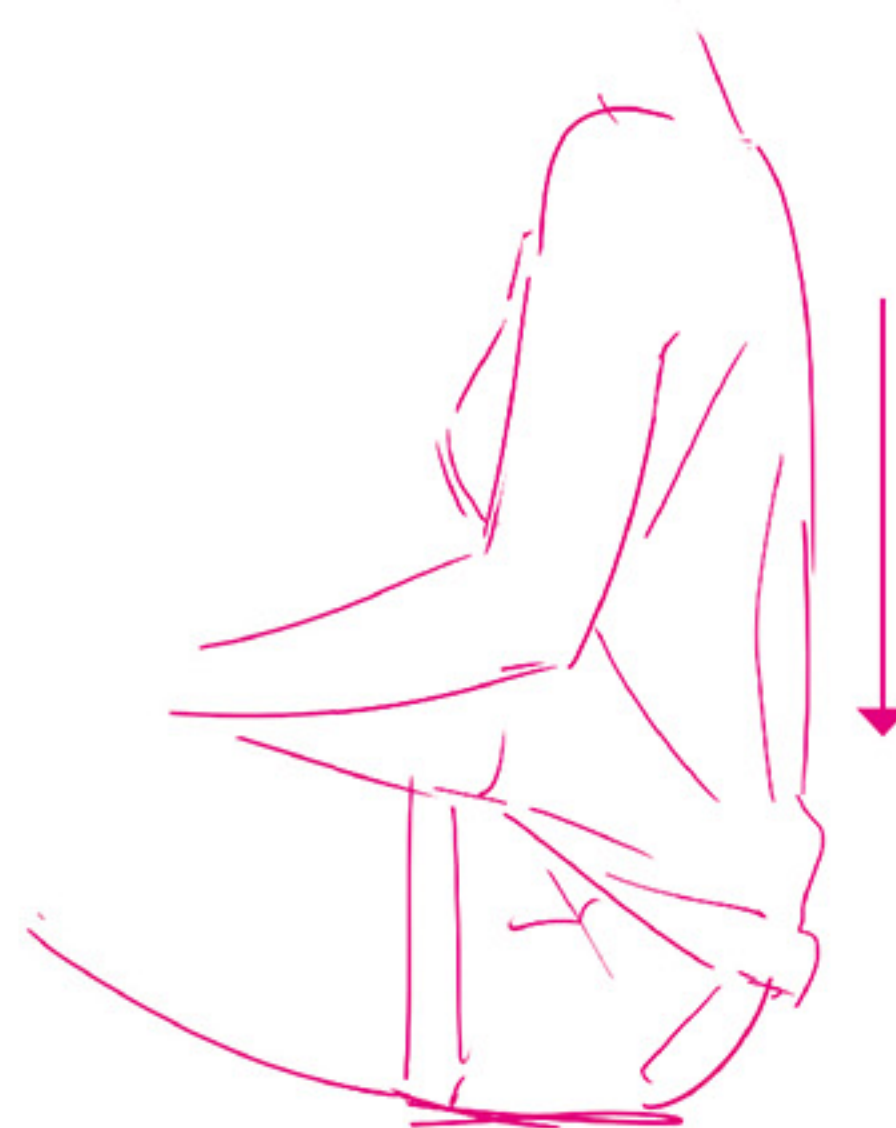
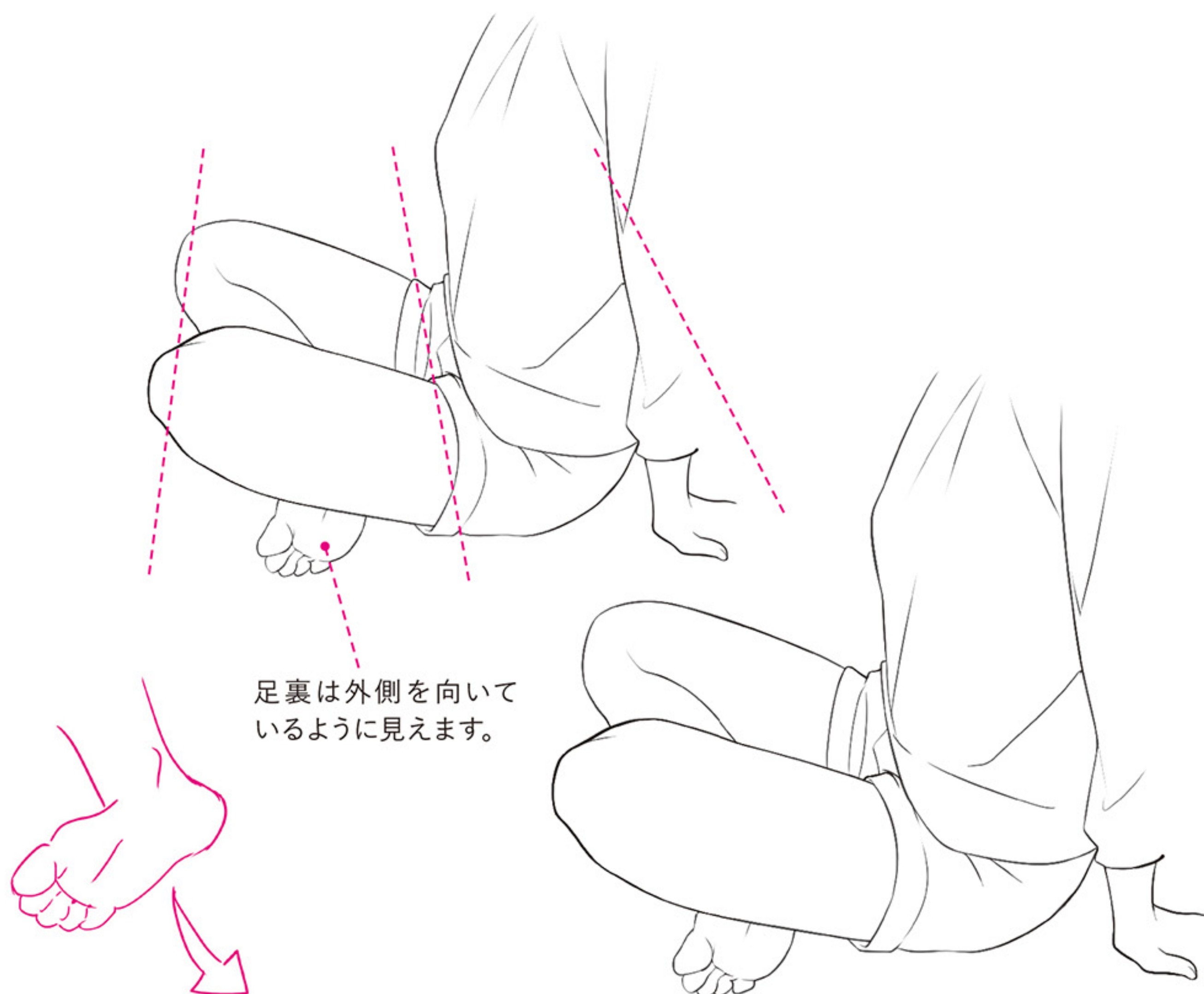
✖

左右の足の長さが違うように見えます。膝の高さが違いすぎてバランスが悪く、足の重なり方・組み方が不自然。

04 足を組む

体重がお尻にかかっています。

あぐらをかくポーズは左右の腰骨、膝をつないだラインが平行になるようにアタリをつけると描きやすいです。

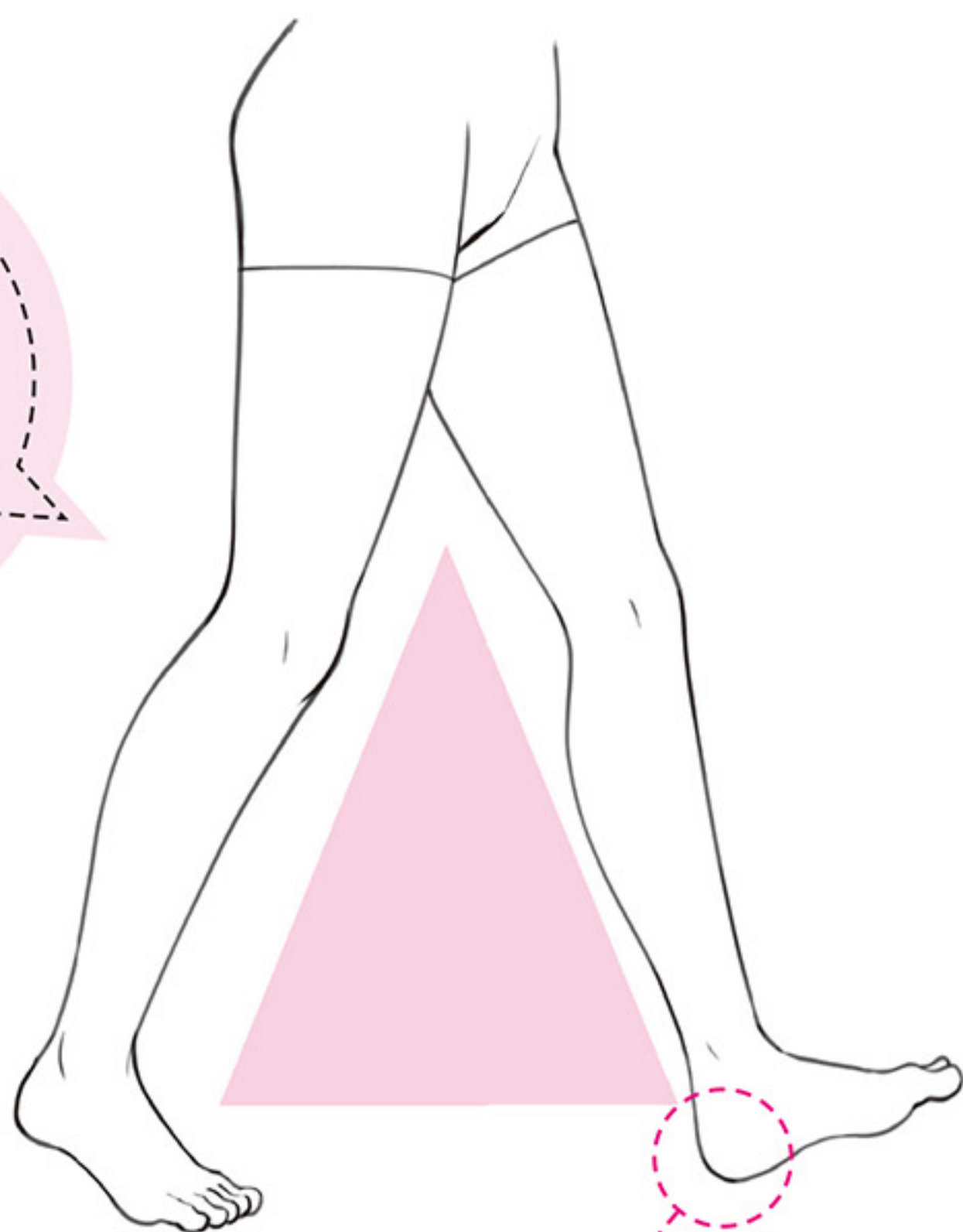
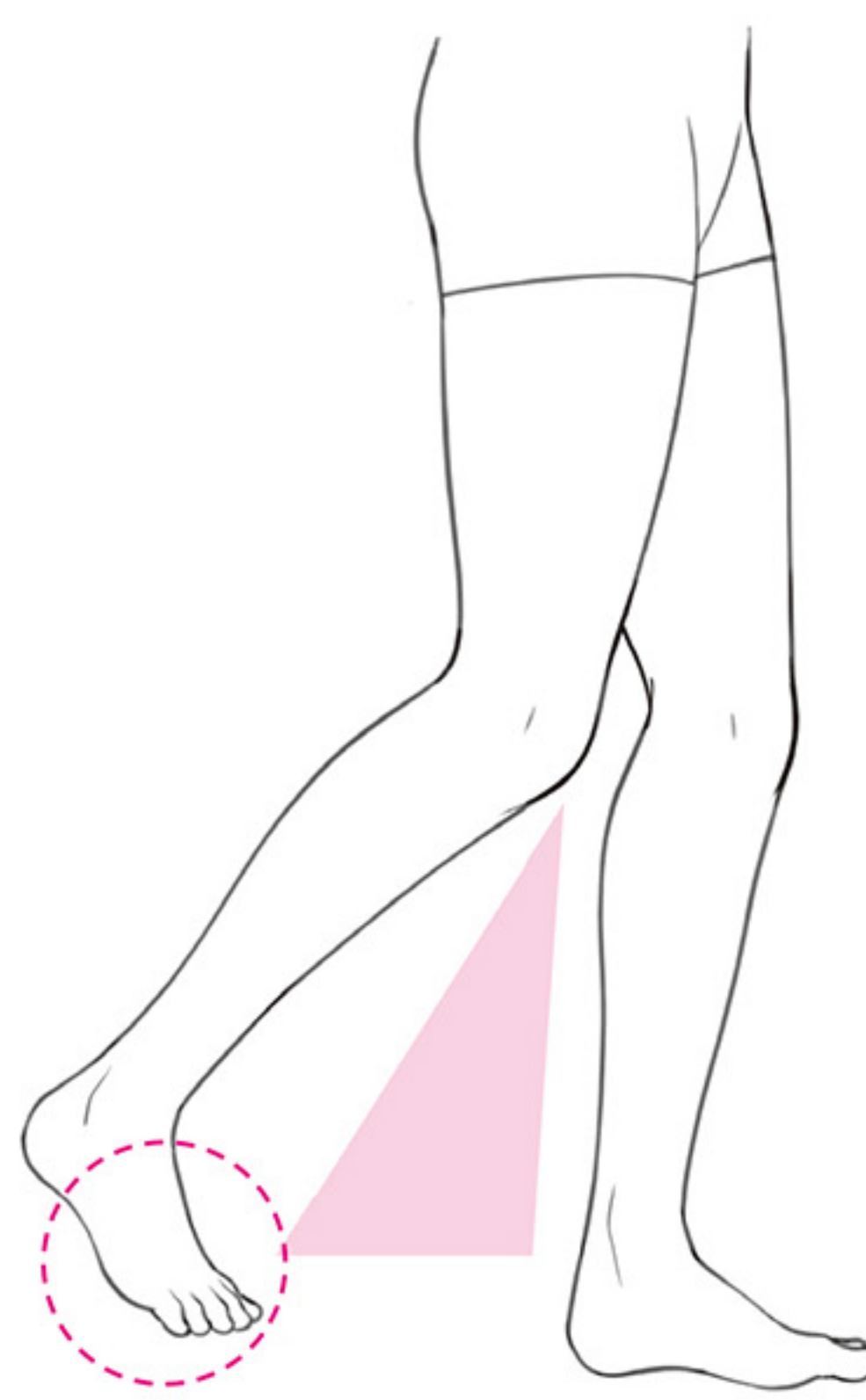
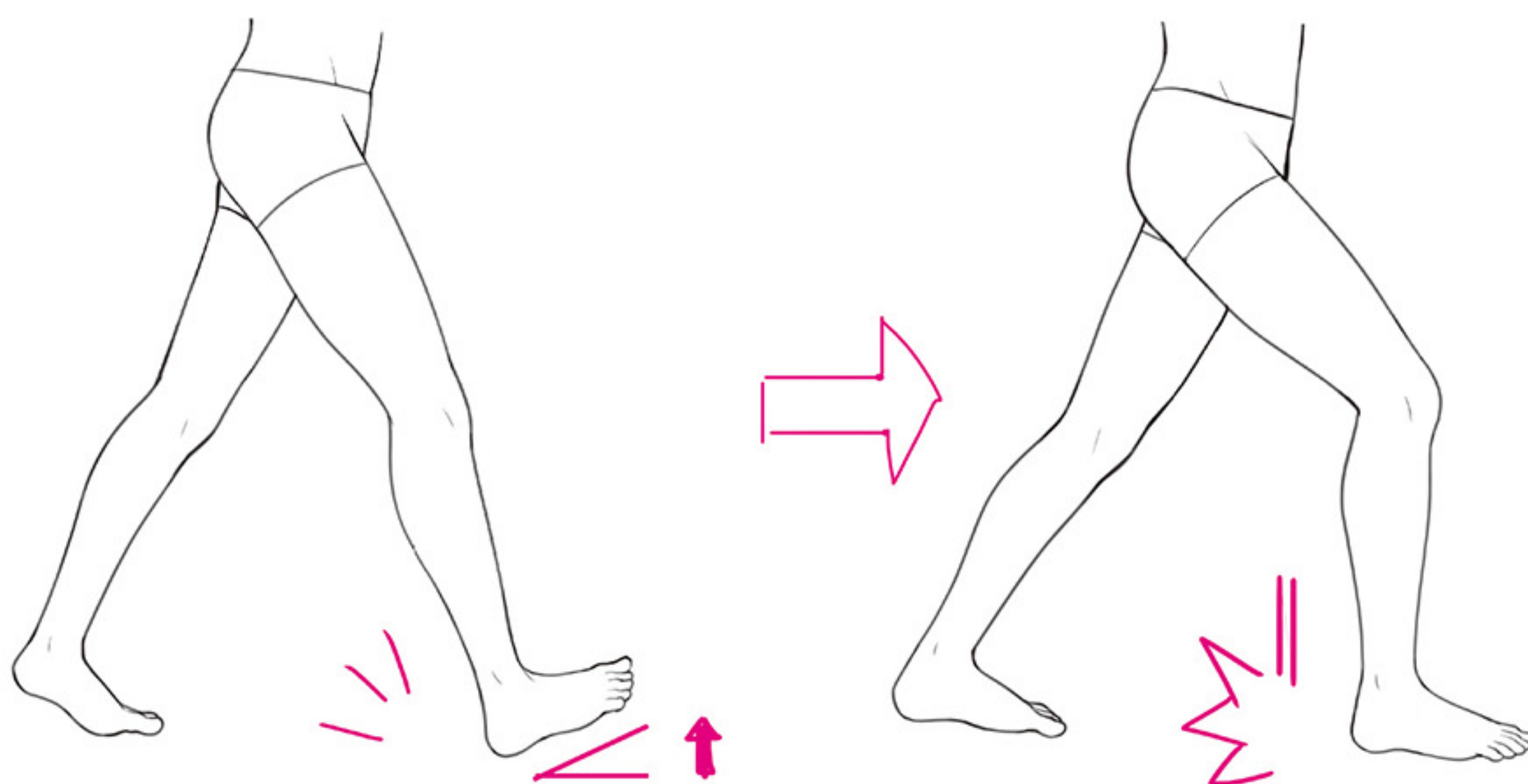
腰周りは構造をシンプルに捉えましょう。

接地面、膝、腰はほぼ平行にパースを出して合わせます。

お尻から太もも・膝が手前に突き出してくるイメージを持つと立体感を捉えやすくなります。

アングルを変えて描きながら足の構造を理解しよう！

足裏は外側を向いて
いるように見えます。

ゆったりした服は重力
で腰の位置より下へ下
がります。

足の基本動作 01 歩く

Legs

歩く一連の動作は
描くのが難しいです。
次の動作を想像
しながら練習
しましょう。

左足を大きく踏み出します。両足の開きが大きくなり、左足のかかとから地面につきます。

左足に重心がかかり、両足の開きが小さくなります。地面から右足が離れるときに指の付け根に力が入り、後ろ足のかかとが上がります。

かかとから地面につき、全体で
踏みしめる動作を繰り返します。

足の構造と、重心の移動を意識。
次の動作を想像しながら描いてみよう！

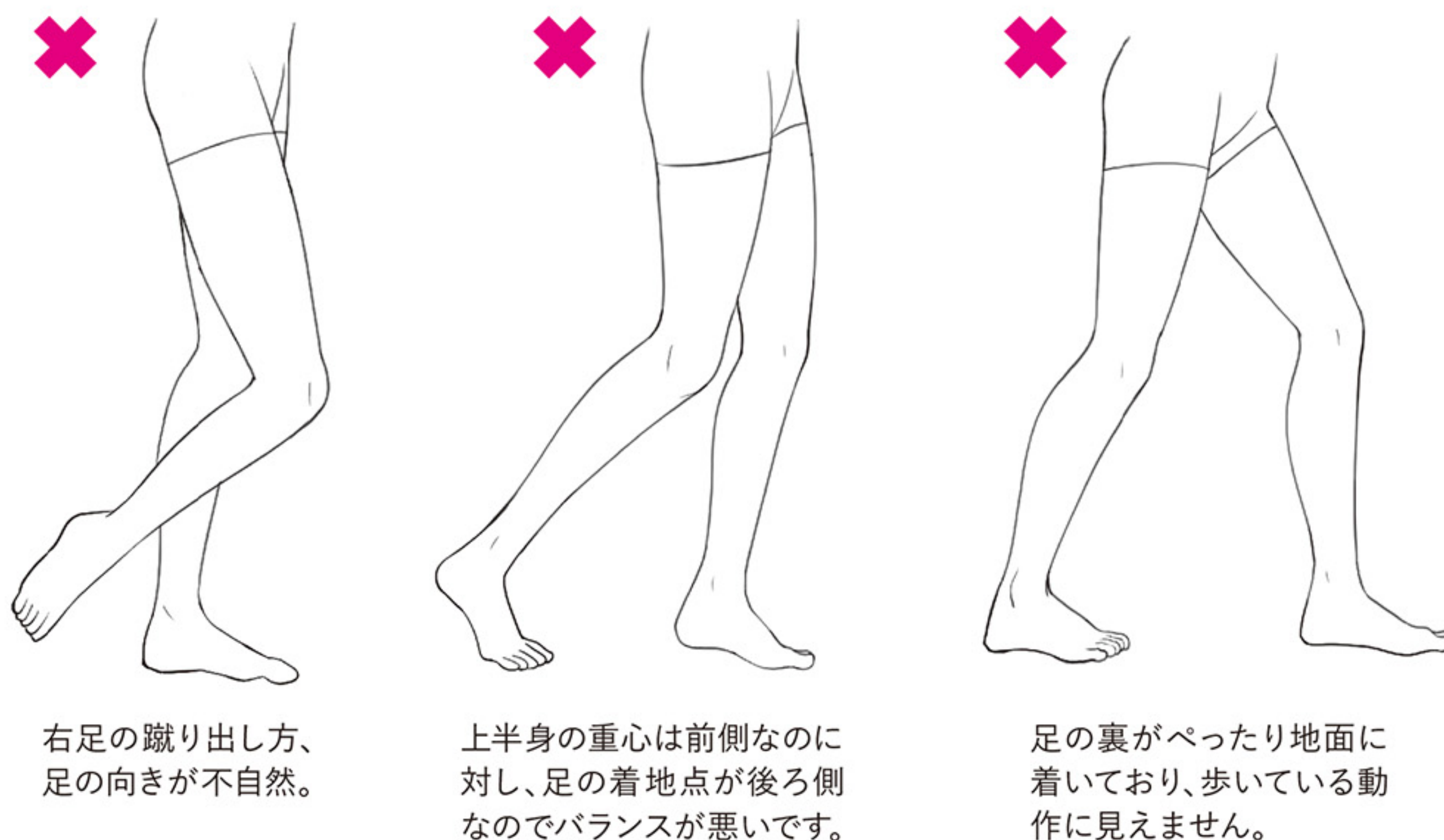
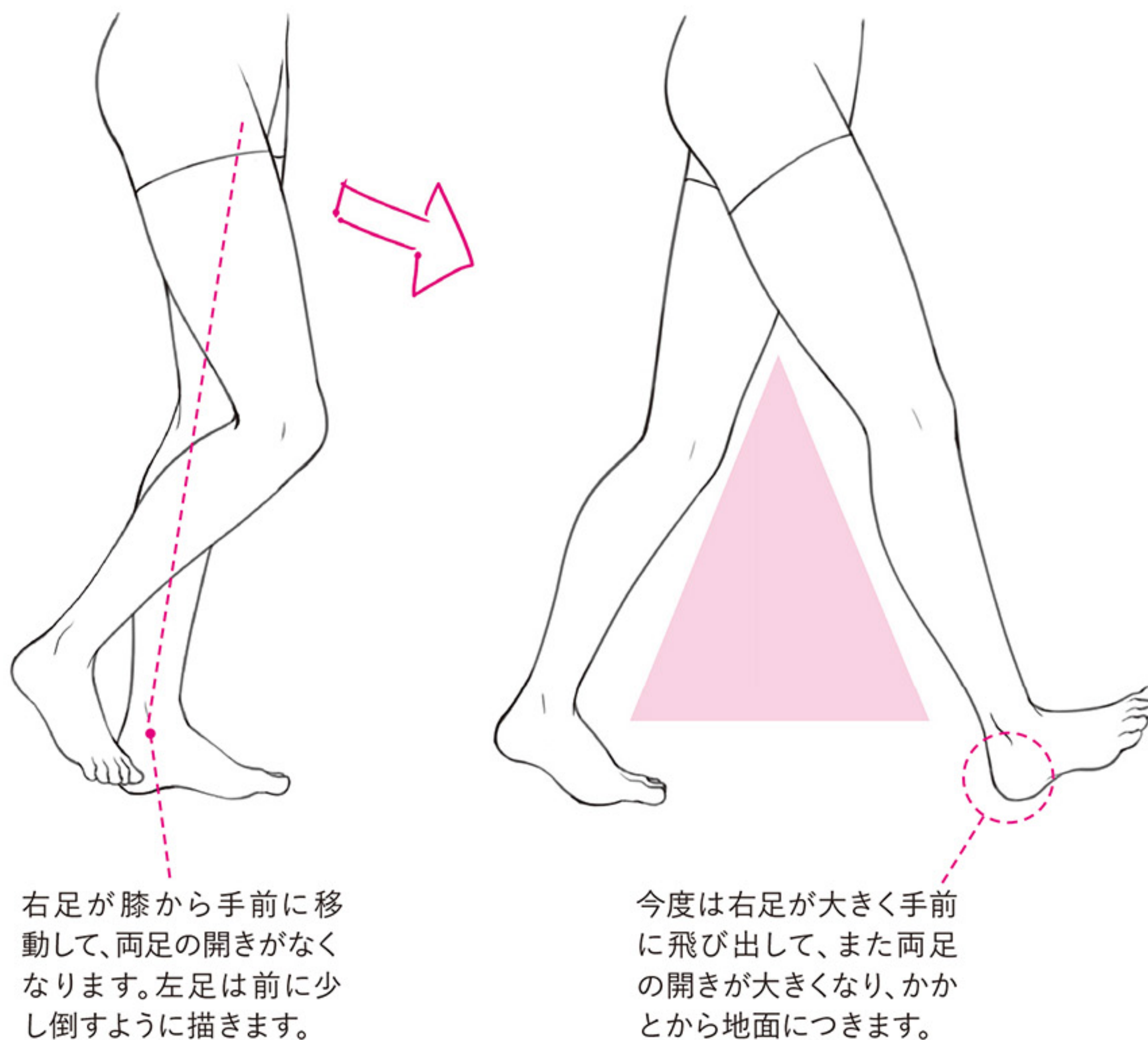
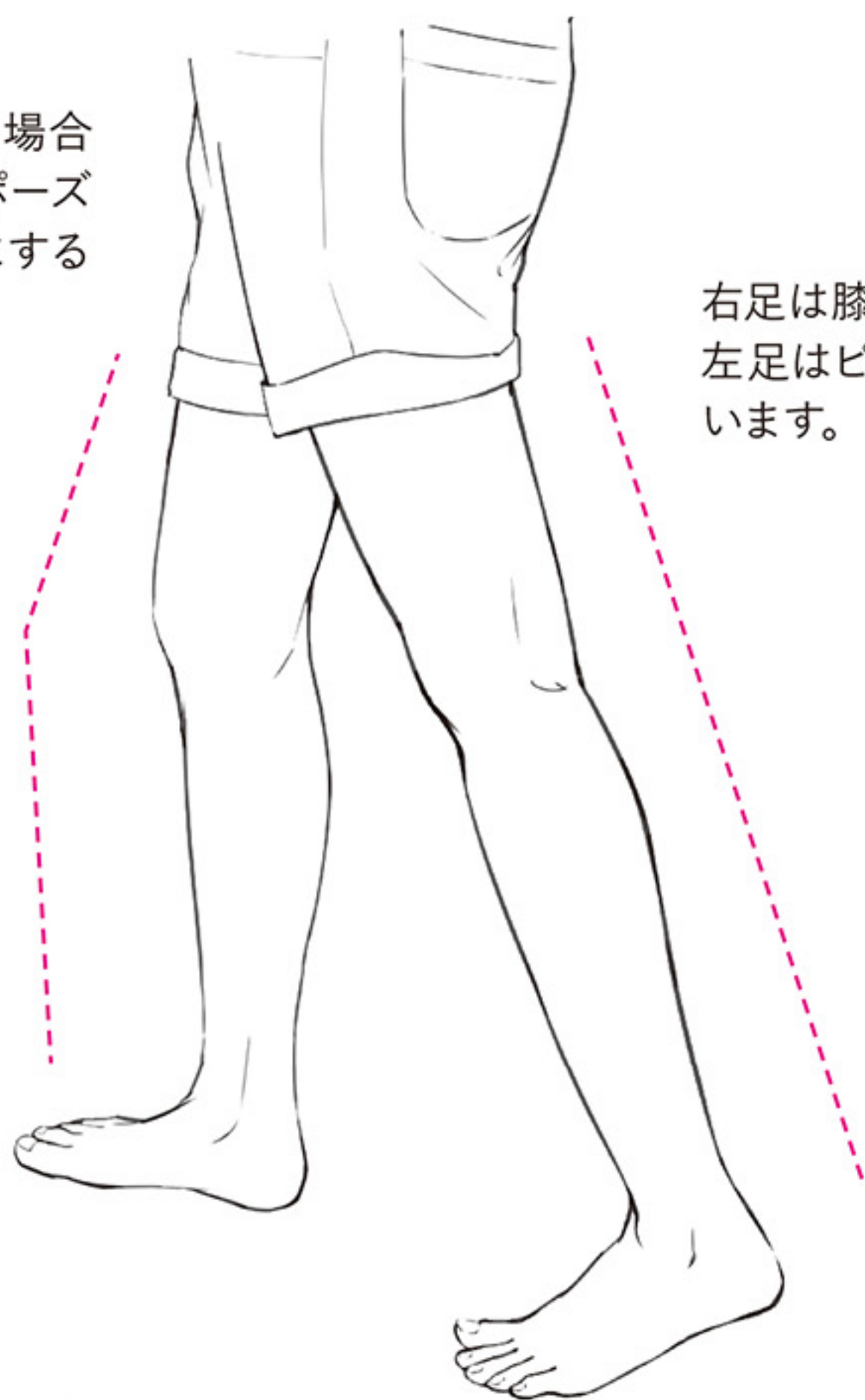
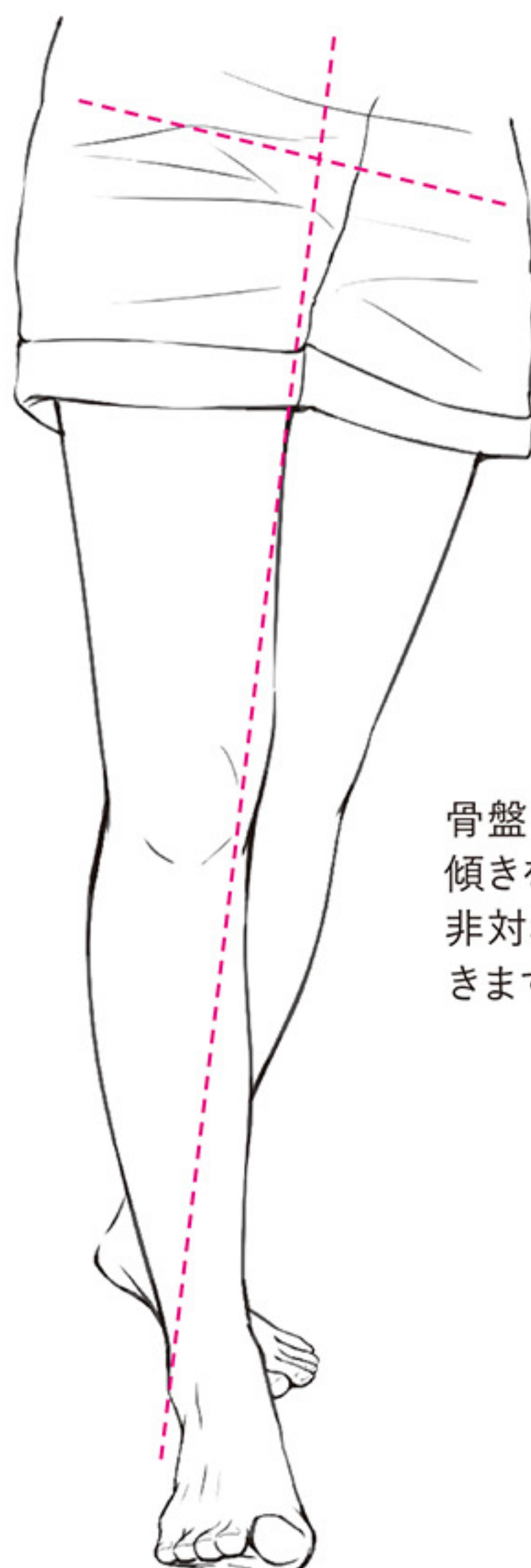
右足が膝から手前に移動して、両足の開きがなくなります。左足は前に少し倒すように描きます。

今度は右足が大きく手前に飛び出して、また両足の開きが大きくなり、かかとから地面につきます。

右足の蹴り出し方、足の向きが不自然。

上半身の重心は前側なのに対し、足の着地点が後ろ側なのでバランスが悪いです。

足の裏がぺったり地面に着いており、歩いている動作に見えません。

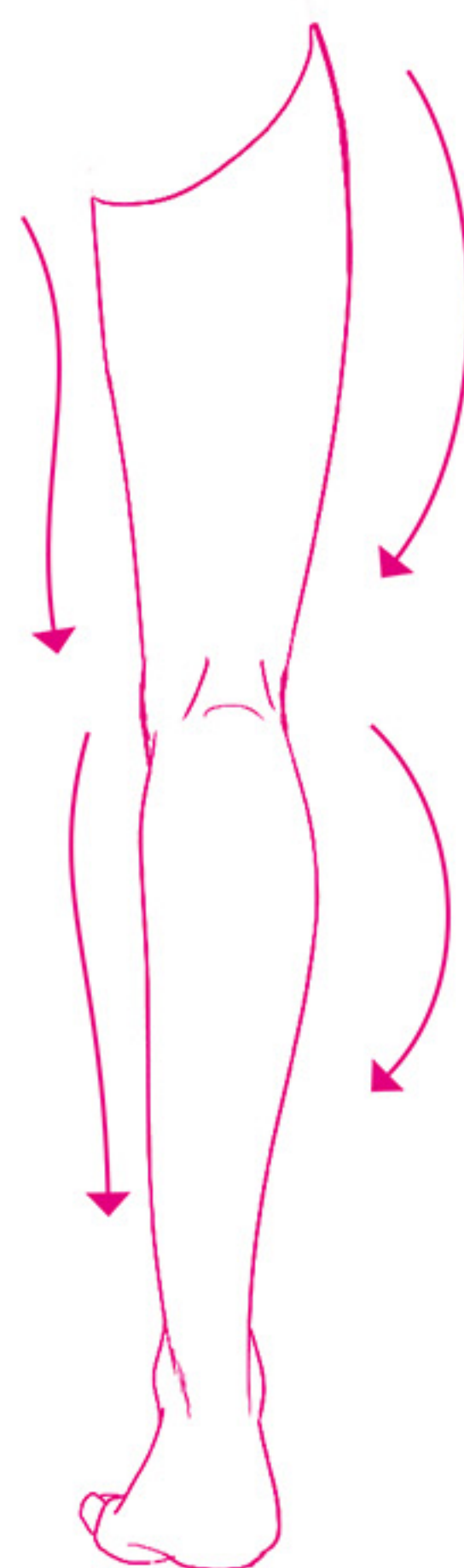
歩く

前後感をつける場合は左右の足のポーズの違いを明確にするよう意識。

右足は膝から曲がり左足はピンと伸びています。

骨盤の傾きなど左右の傾きを意識すると、左右非対称が自然に表現できます。

P015

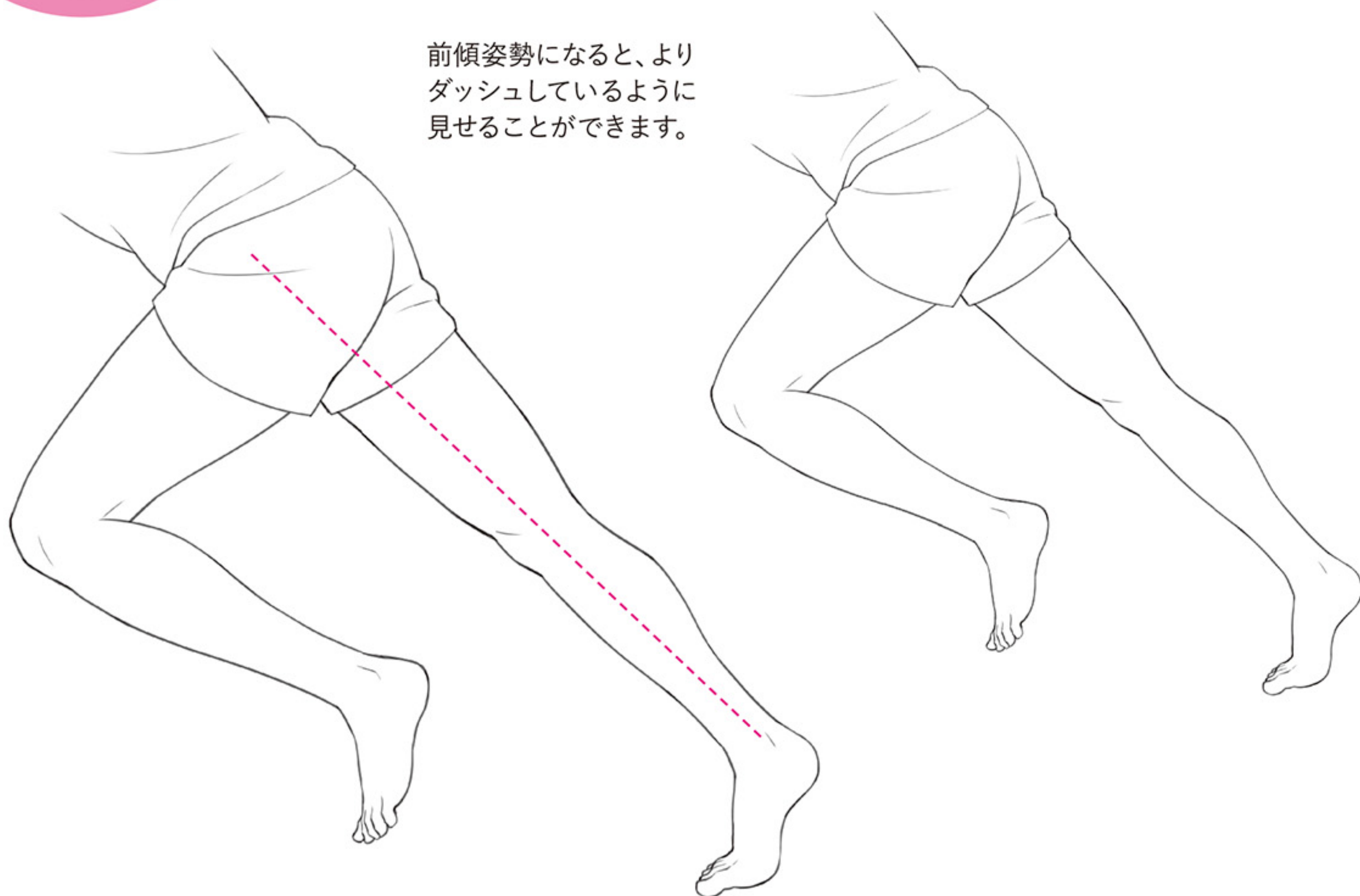
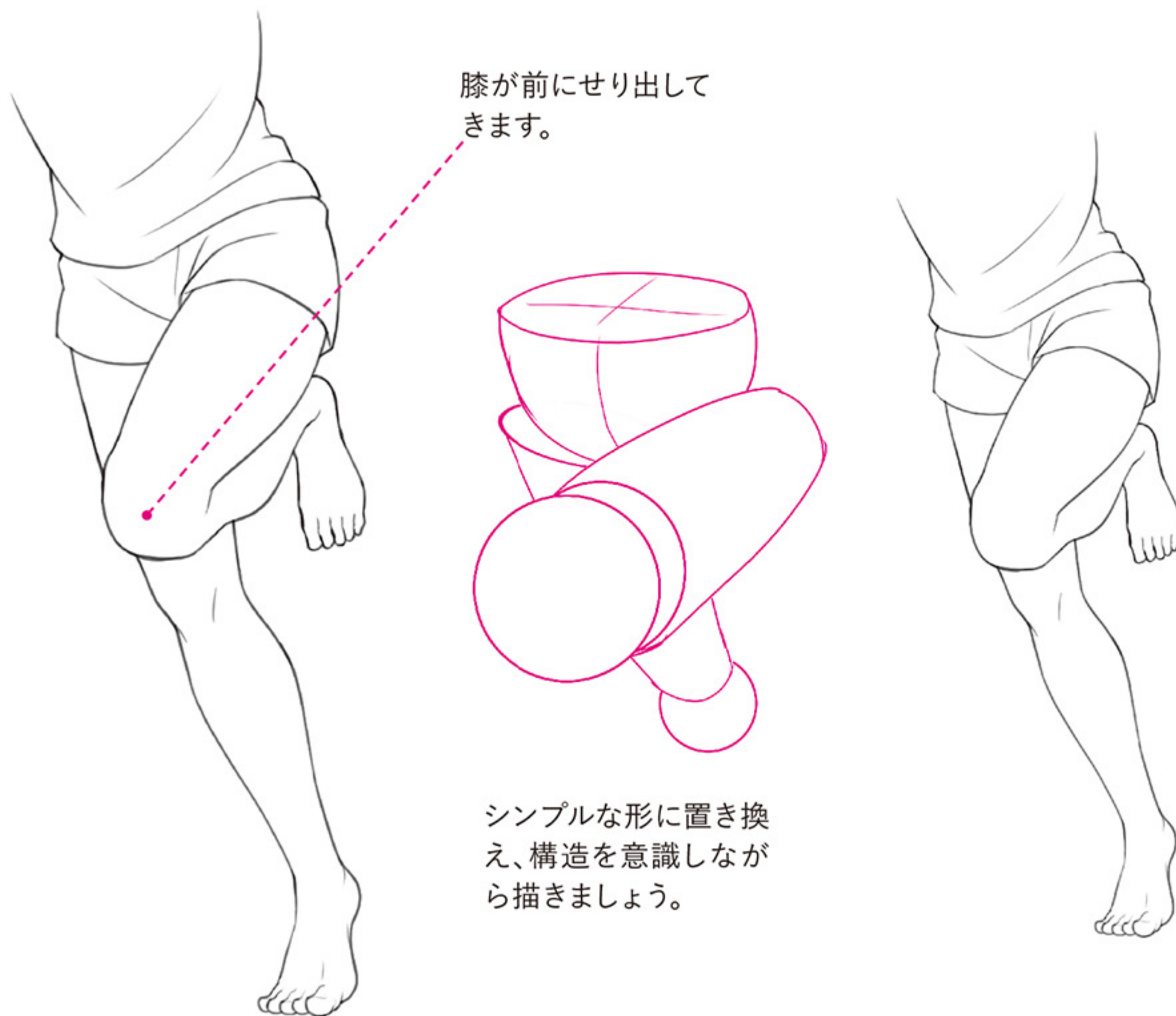
体の傾きや前後感をつけて、動きを演出しよう！

右足は体重をかけているので足裏が見えず、左足は見えています。

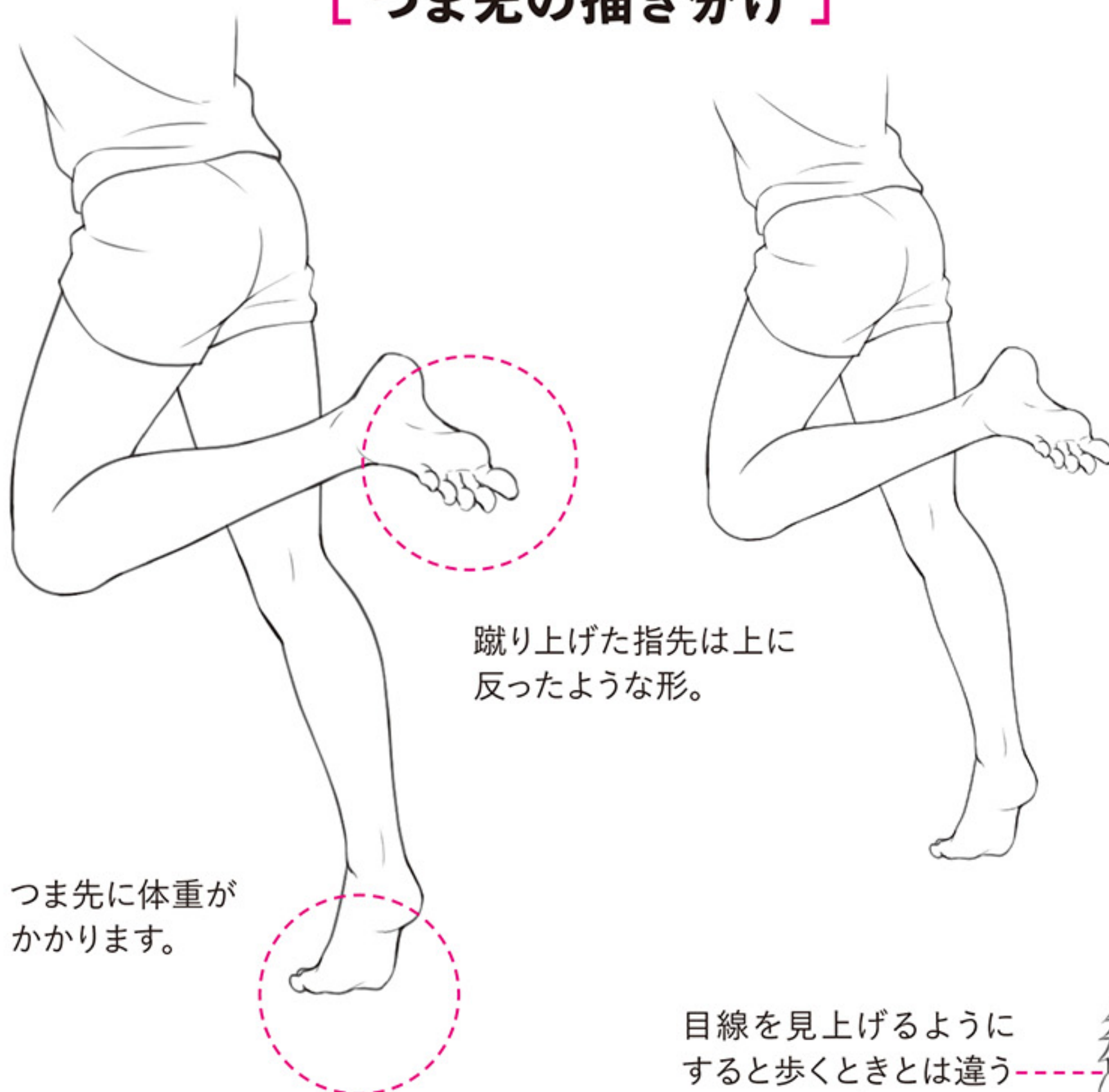
アキレス腱はかかとから逆ハの字を描くように。いくつかのパーツに分解して捉え直しましょう。

P 113

後ろから足を描くときは太もも、ふくらはぎの内側と外側でラインの描き方を変えましょう。外側は丸みを帯び、内側はややまっすぐになります。

足 Legs の基本動作 02 走る

前傾姿勢になると、より
ダッシュしているように
見せることができます。

膝が前にせり出して
きます。

シンプルな形に置き換
え、構造を意識しなが
ら描きましょう。

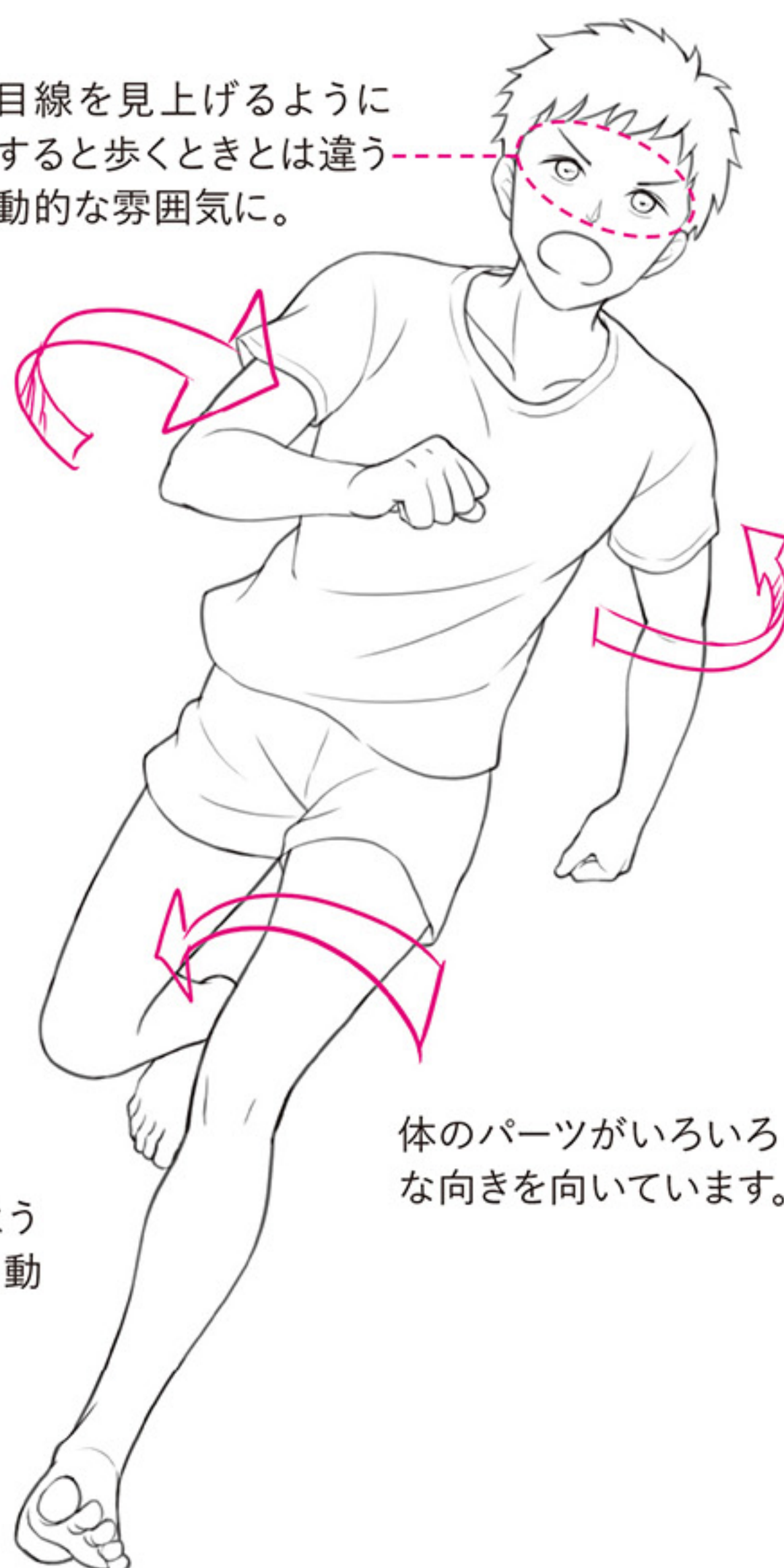
動きに演出をつけて、
躍動感、スピード感を表現しよう！

［ つま先の描き分け ］

蹴り上げた指先は上に反ったような形。

つま先に体重がかかります。

目線を見上げるようにすると歩くときとは違う動的な雰囲気に。

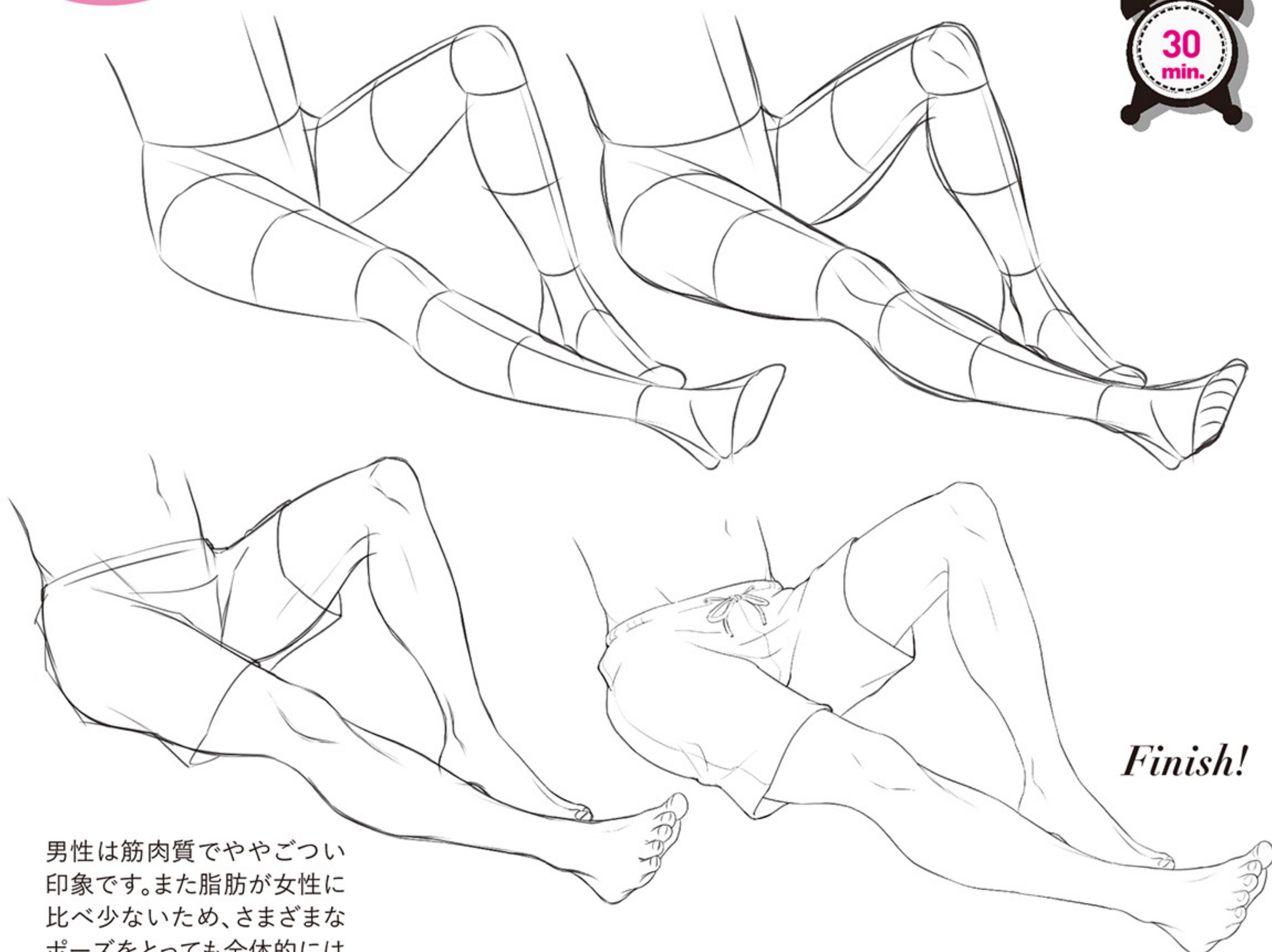
体のパーツがいろいろな向きを向いています。

足裏が少し見えるようにすると、さらに躍動感が演出できます。

Basics
Gallery
Hands
足 Legs
Direction

足 の基本動作 03 投げ出す

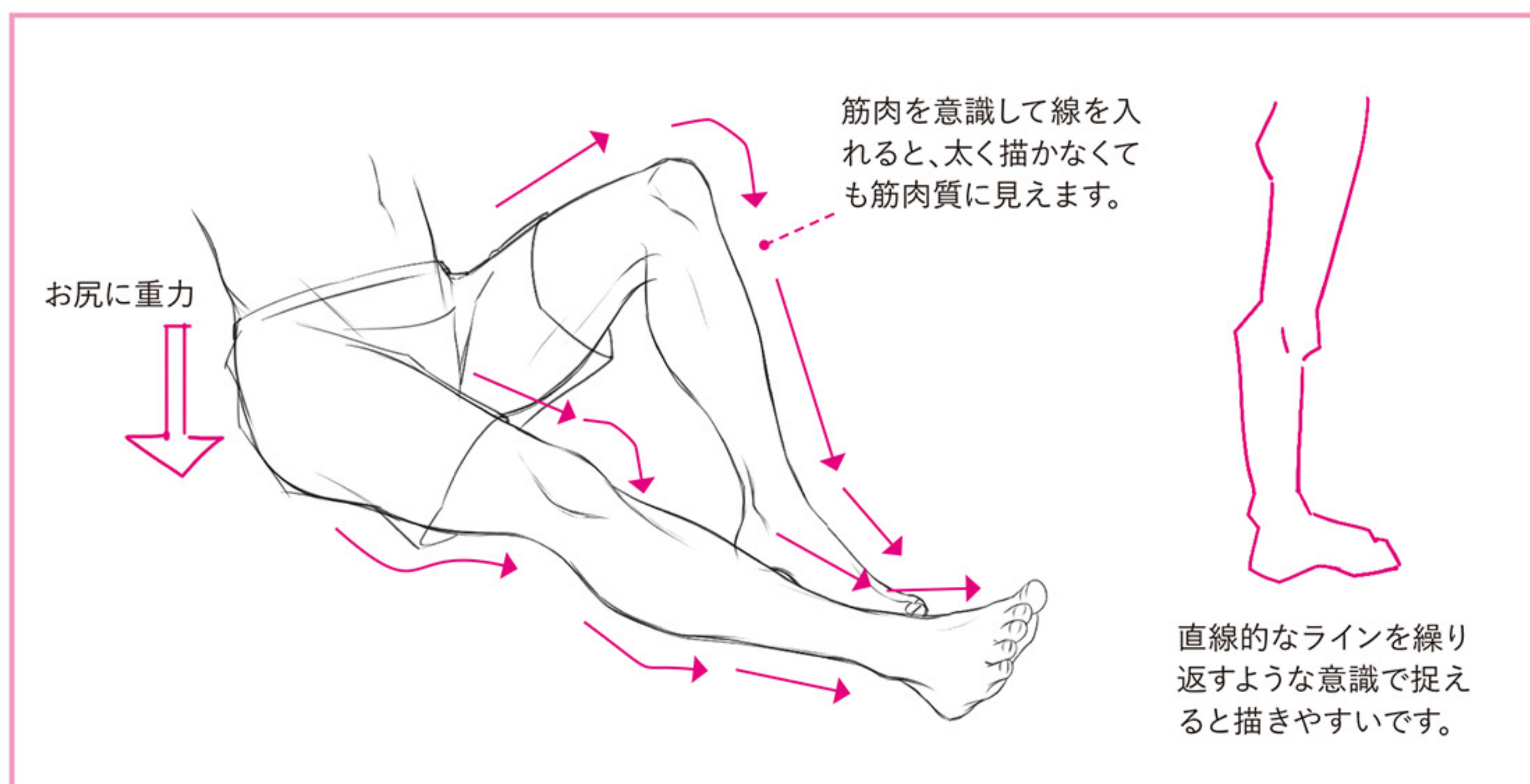
Legs

完成まで 30 min.

Finish!

男性は筋肉質でややごつい印象です。また脂肪が女性に比べ少ないため、さまざまなポーズをとっても全体的には直線的な印象になります。

お尻に重力

筋肉を意識して線を入れると、太く描かなくても筋肉質に見えます。

直線的なラインを繰り返すような意識で捉えると描きやすいです。

足を投げ出したポーズは
特に男っぽさ、女っぽさを意識して、魅力的に描こう！

女性は肉感的で柔らかい印象。アウトラインで丸みを感じさせます。流線形を意識しながら線をとると早描きにつながります。

重力の影響で太ももなどボリューム感のある部分が少しつぶれたような印象になります。

膝から下を長く描くことでよりスタイルよく見えます。

指が男性に比べほっそりとしています。

完成まで 30 min.

Finish!

03 投げ出す

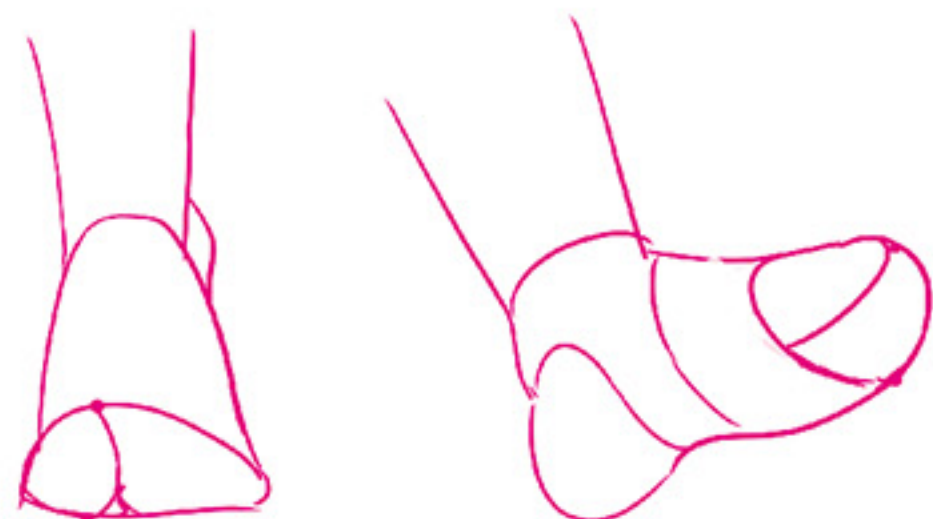
突き出した膝は骨の出っ張りが強調されやすいです。

見る角度によって太ももの長さが違います。シンプルな構造を捉えると早く形を捉えることができます。

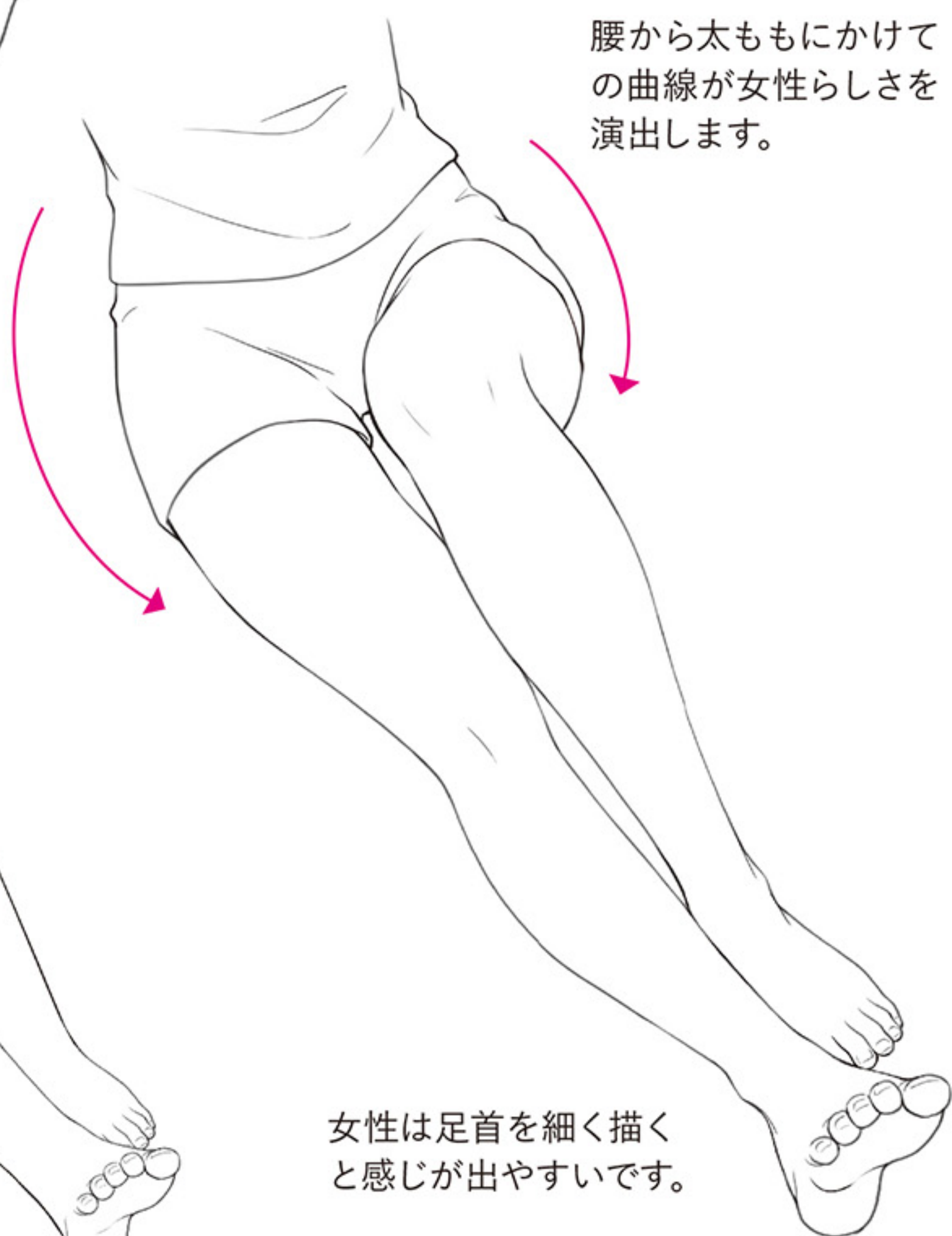
✖

片方の肩が下がりすぎていて体の重心が不自然。

脛に比べて太ももが長く不自然。

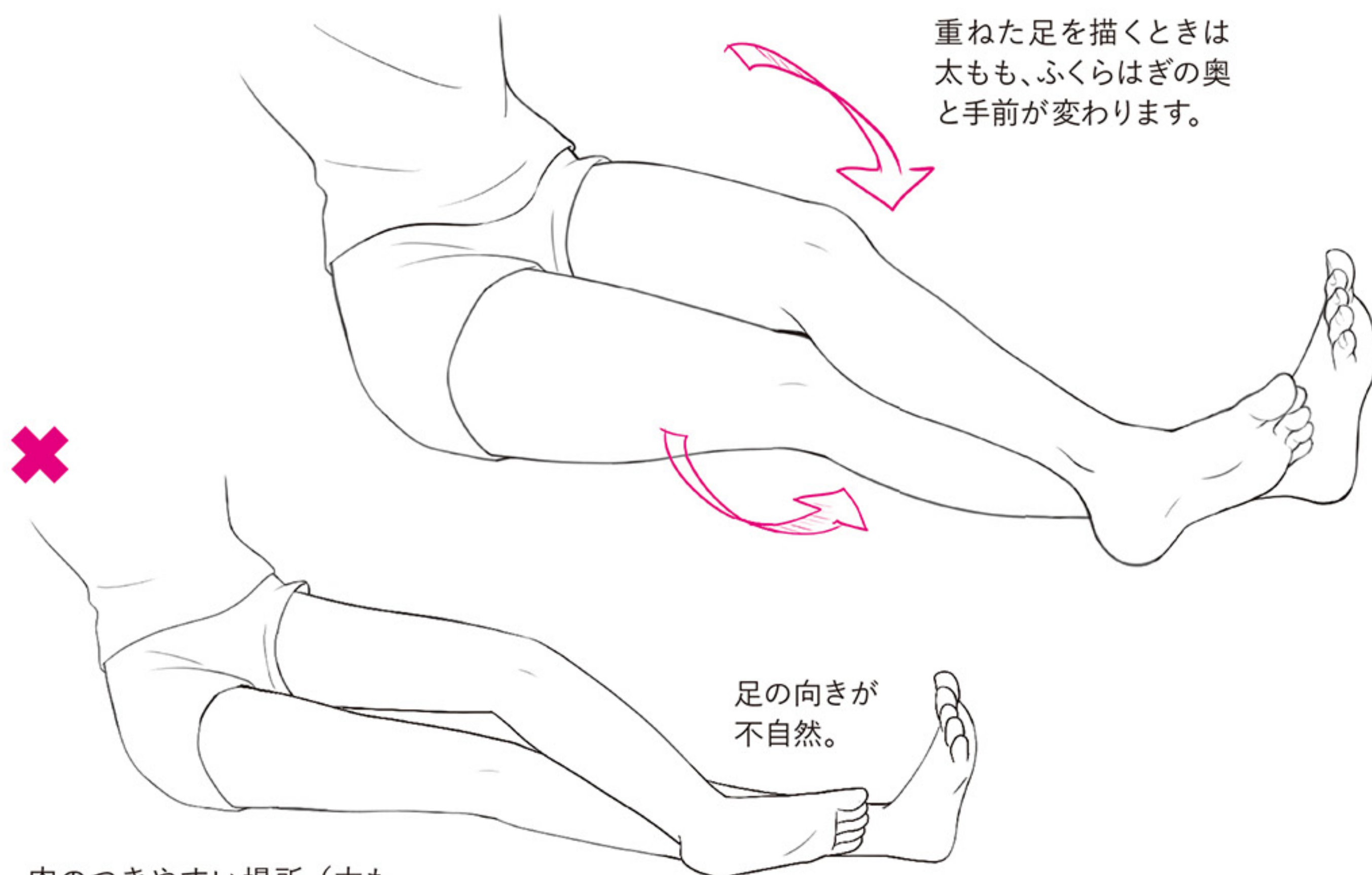
足の指の長さが揃いすぎ。

足首から先はシンプルな形にして構造を捉えると描きやすいです。

腰から太ももにかけての曲線が女性らしさを演出します。

✖

太ももが薄く膝の位置が不自然。

足首が太くメリハリが弱いです。

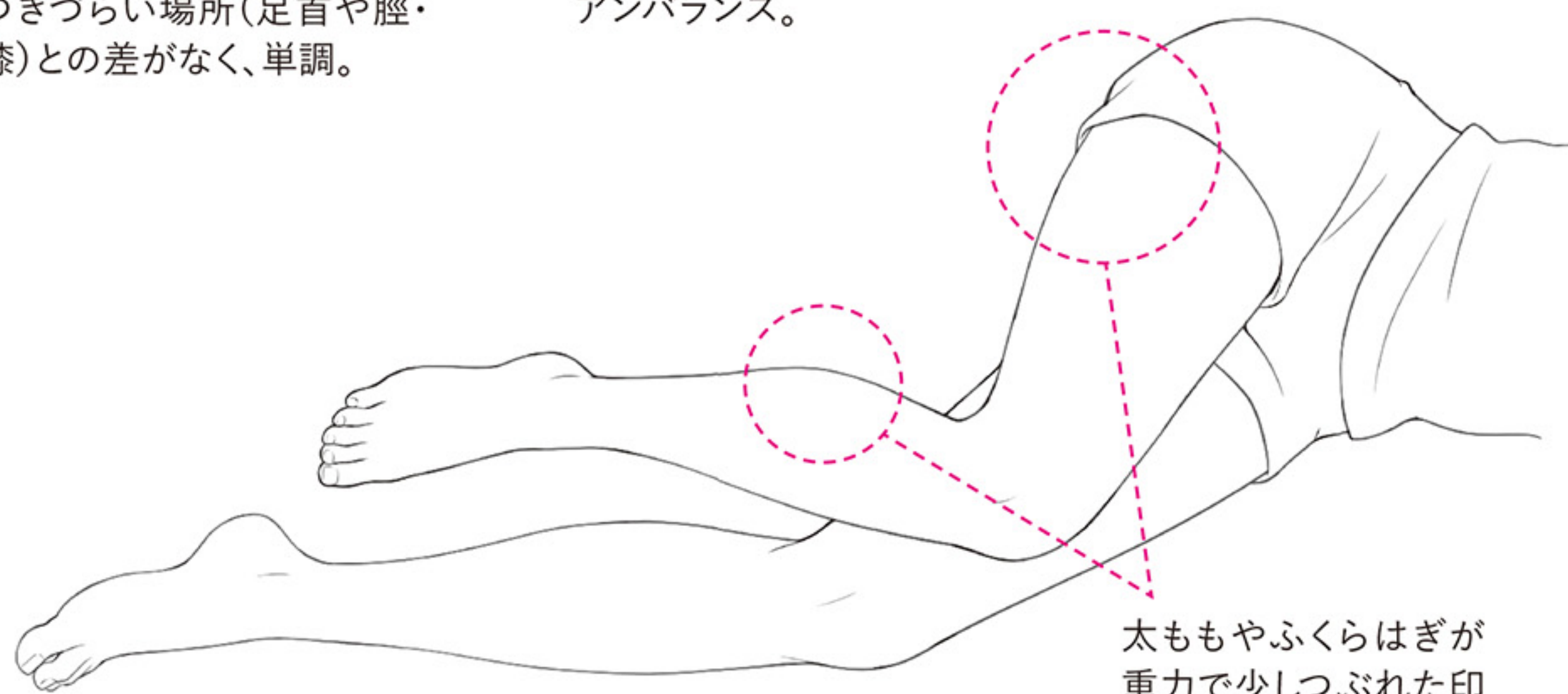
女性は足首を細く描くと感じが出やすいです。

いろいろなポーズをいろいろなアングルで描いて、足の付け根から足先までの関係性をつかもう！

重ねた足を描くときは太もも、ふくらはぎの奥と手前が変わります。

✖

足の向きが不自然。

肉のつきやすい場所（太ももやふくらはぎなど）と肉のつきづらい場所（足首や脛・膝）との差がなく、単調。

左右で足の長さがアンバランス。

太ももやふくらはぎが重力で少しつぶれた印象になります。

✖

足の指の長さが揃いすぎ。

膝に対して足の向きが不自然。

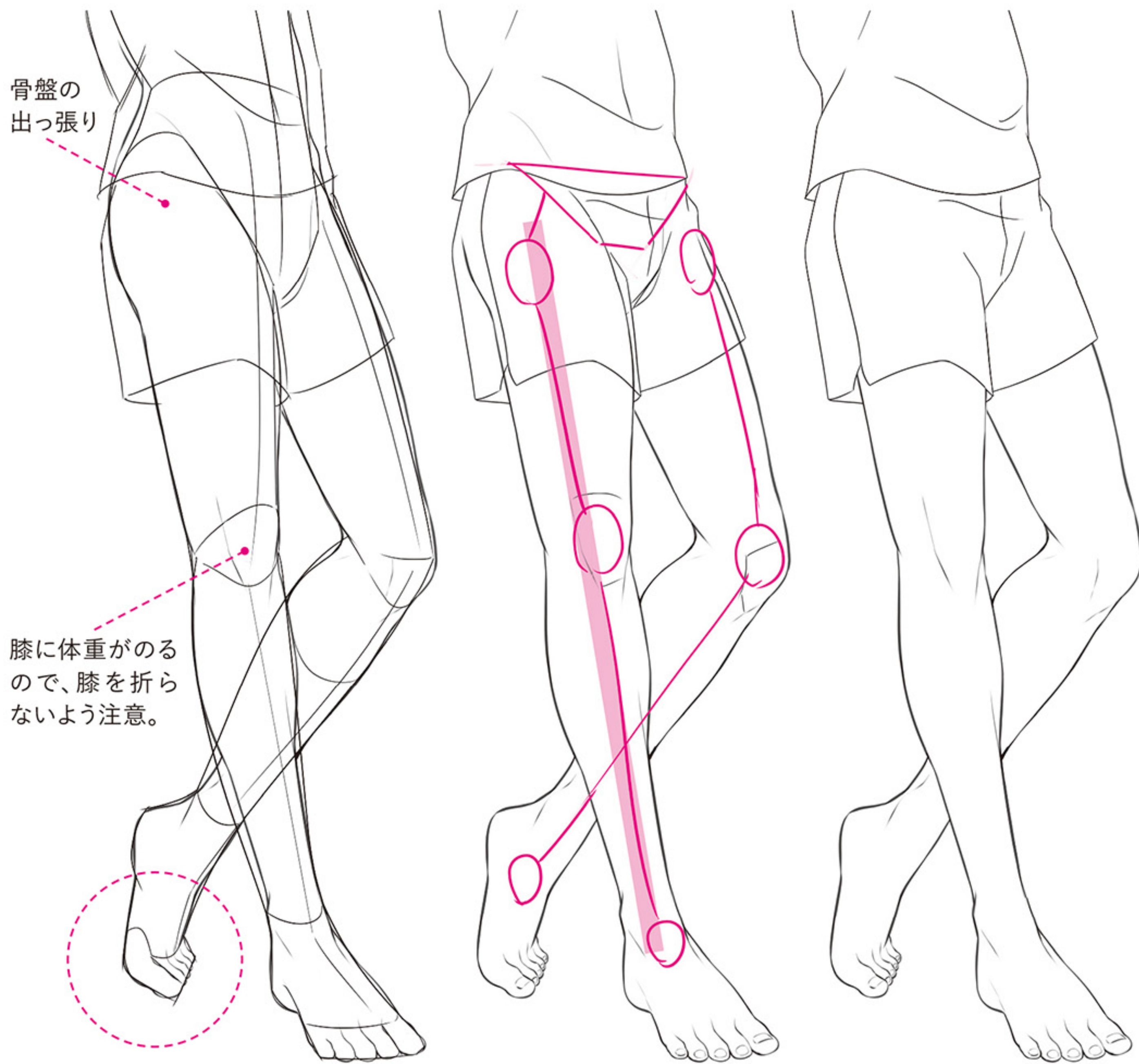
胴体からお尻、太ももにかけてのシルエットや股関節のつながりが不自然。

もたれる

完成まで 30 min.

Finish!

足の長さが際立つポーズを描いてみよう！

単純な線と○で大まかなアタリをとり、次に腰⇒膝⇒くるぶしのポイントとなる部分を押さえます。中心線を意識して、太もも、膝下の順にアウトラインをとって仕上げます。

骨盤の出っ張り

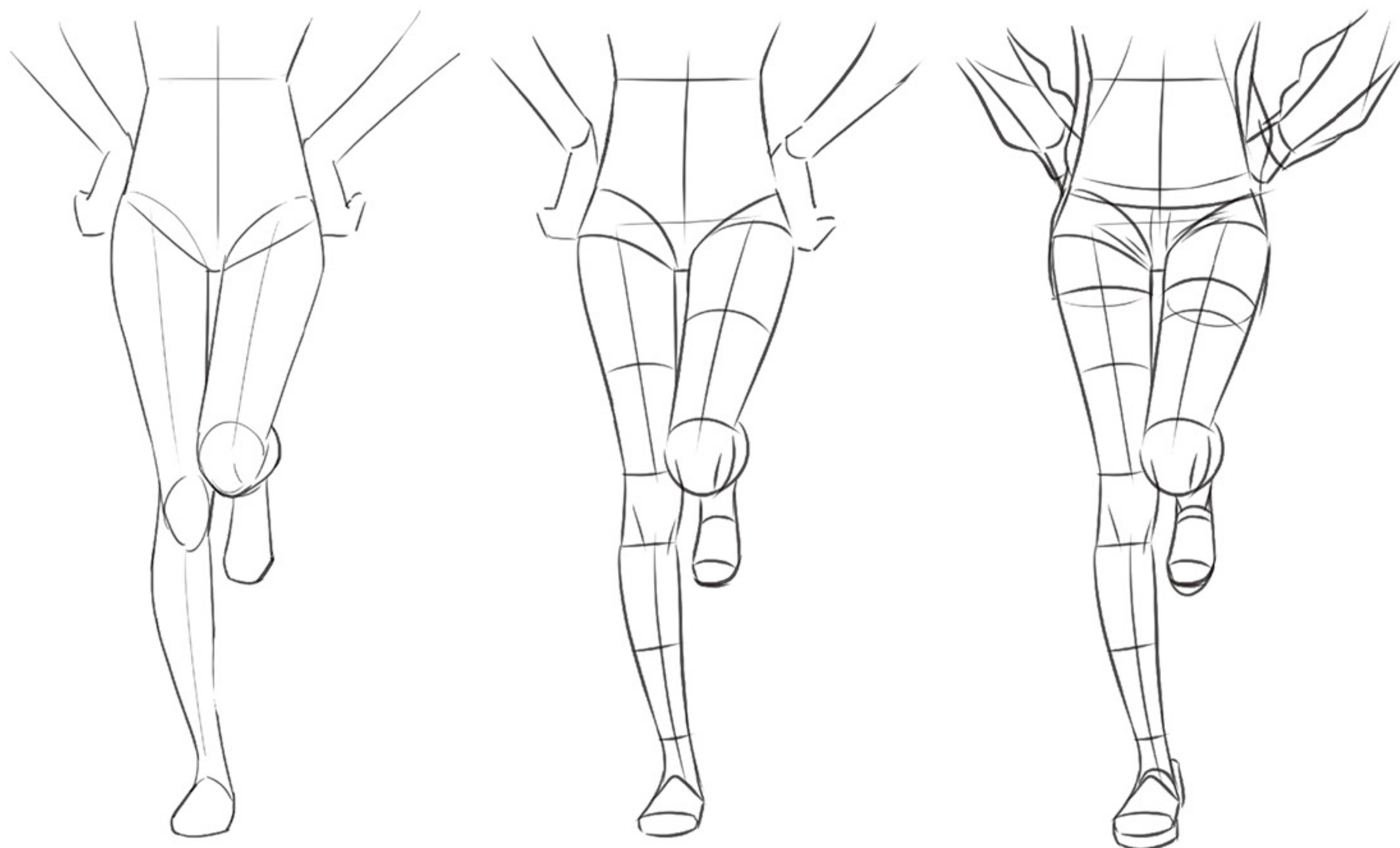
膝に体重がのるので、膝を折らないよう注意。

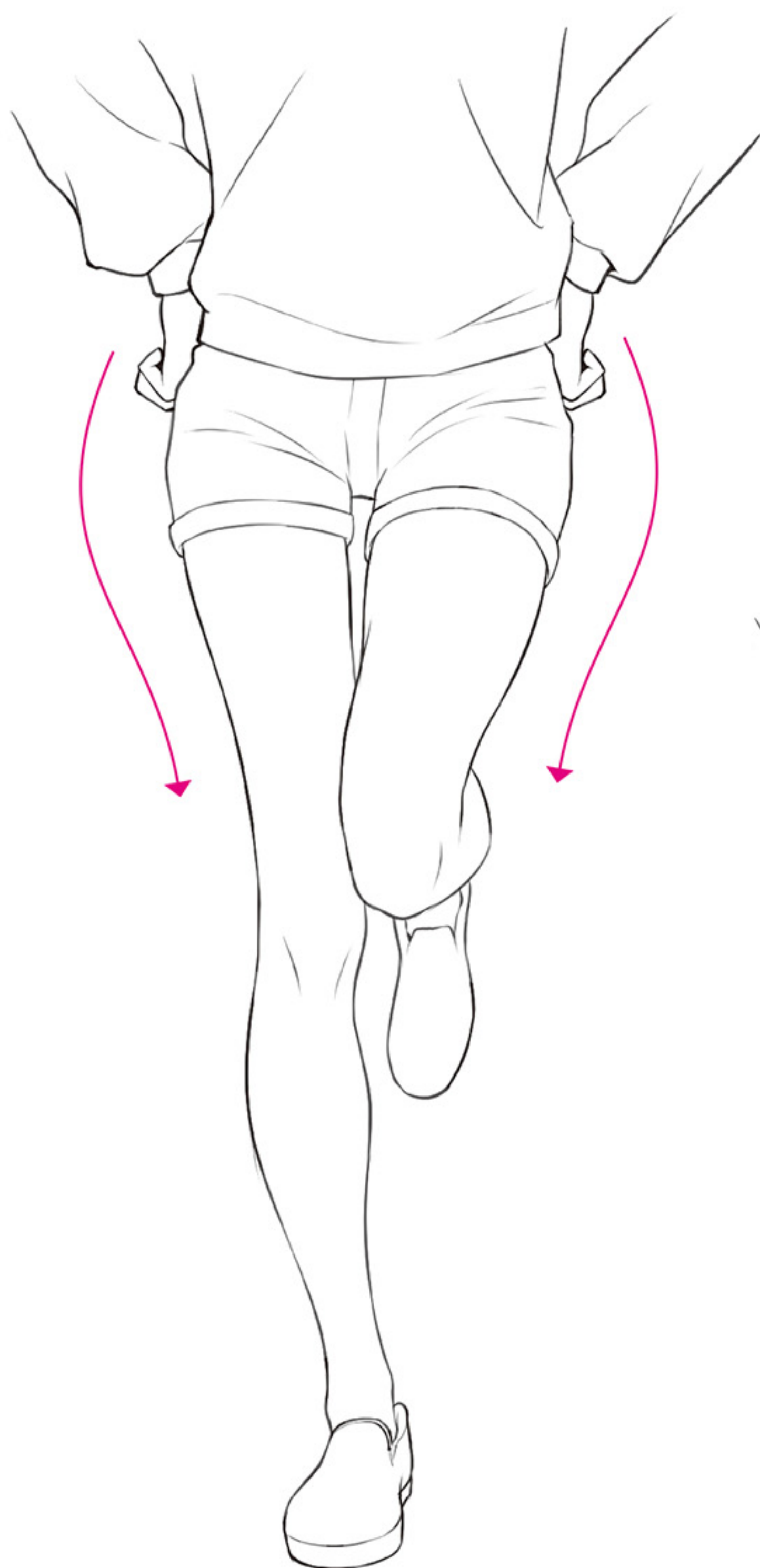
遊んでいる足は体重を支える右足とポーズを変えると差別化しやすいです。

体重を支える足はやや直線的に描きましょう。

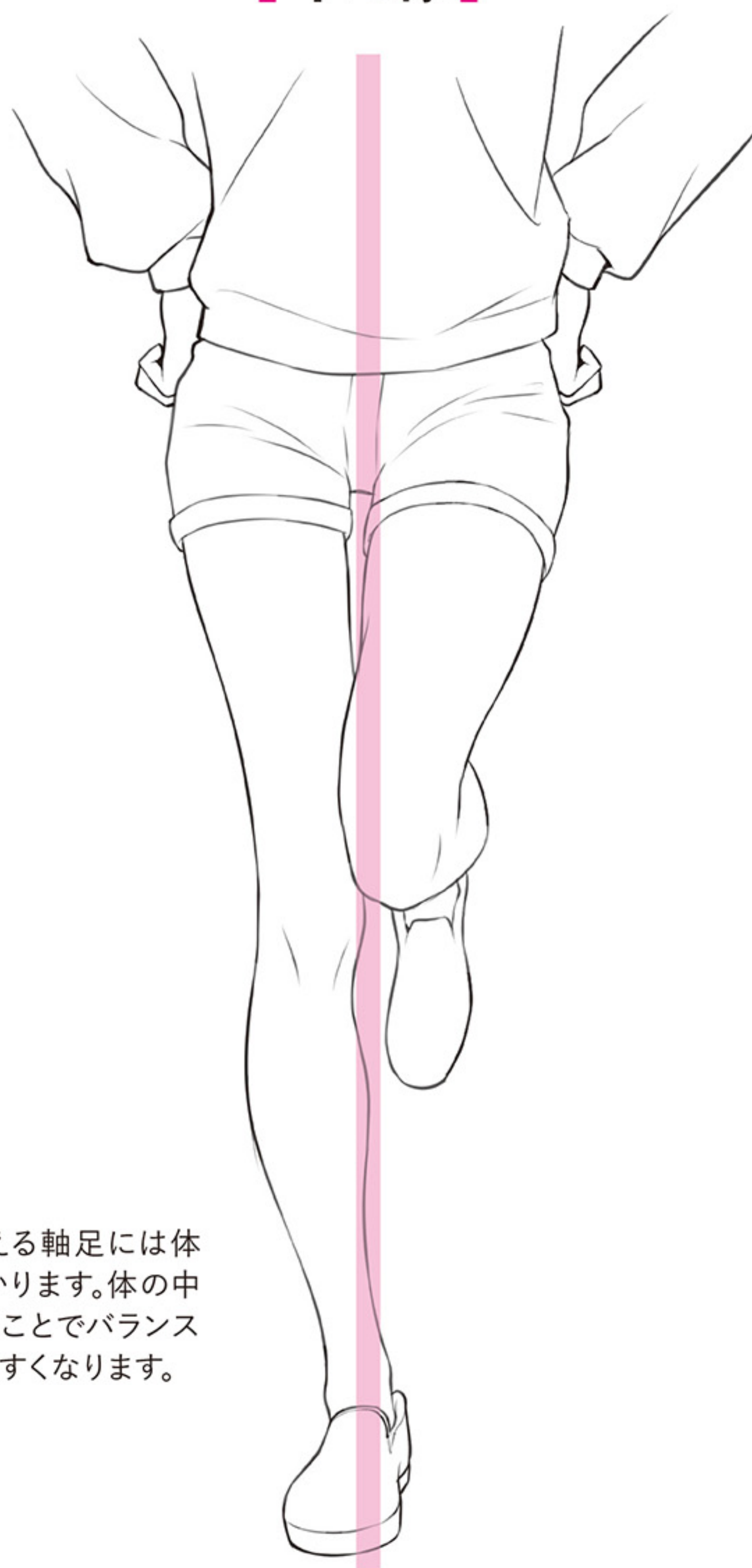
体重を支える側の骨盤が上がり、ズボンを引っ張る力が加わります。ここを起点に、高い位置から低い位置へ流れるように服のシワを描き、終点に布の溜まりを作ると、より自然な絵になります。

もたれる

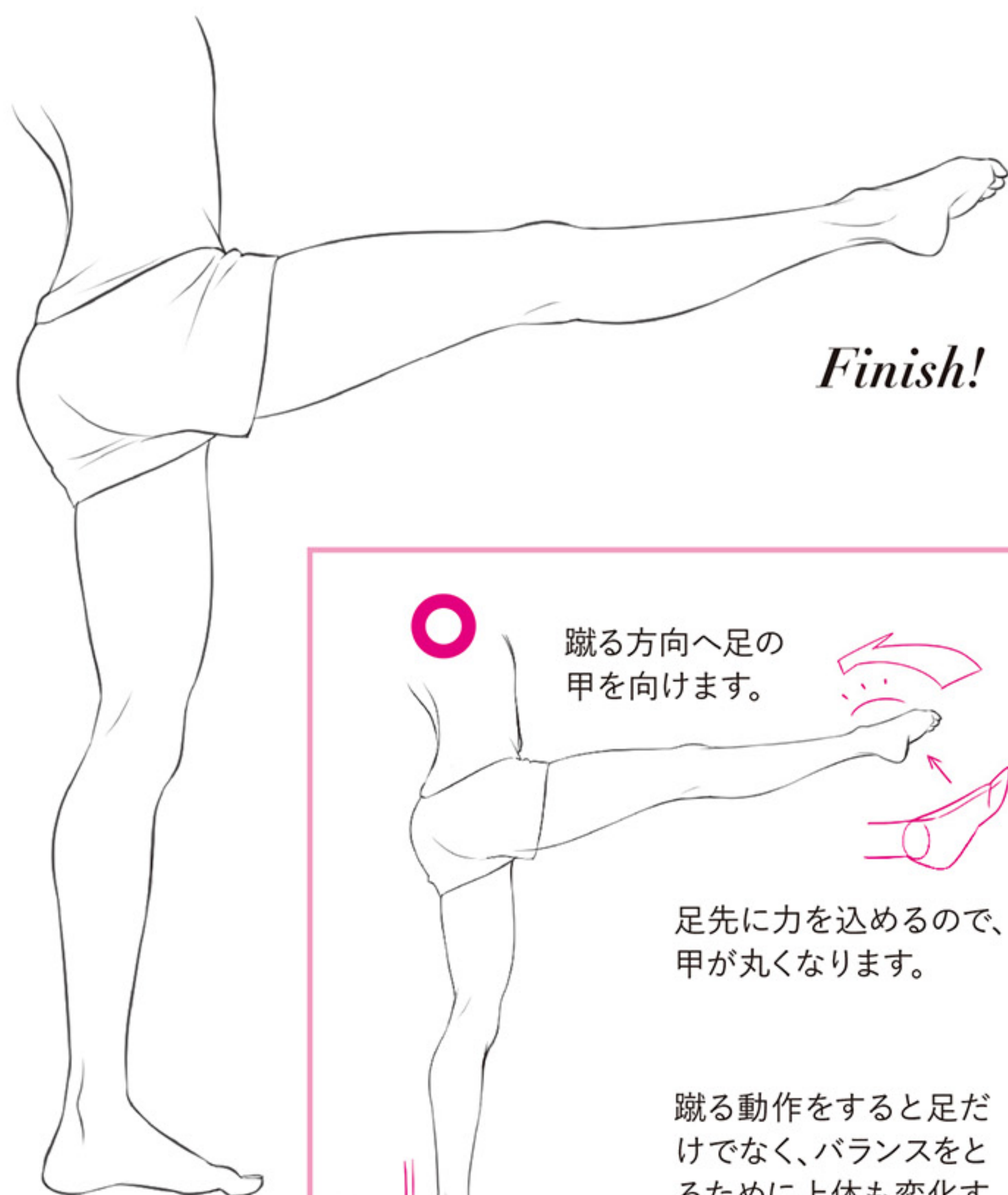
完成まで 30 min.

Finish!

女性は曲線を意識して、美しい足を描こう！

腰から足へのラインは曲線的に捉えることで女性らしさが出ます。

服を着ている場合は足の付け根の形で足の伸びている向きと服の裾の形が決まるので注意。

［ 中心線 ］

体を支える軸足には体重がかかります。体の中心にとることでバランスがとりやすくなります。

蹴る

完成まで
30 min.

Finish!

P009-011

○

蹴る方向へ足の
甲を向けます。

足先に力を込めるので、
甲が丸くなります。

蹴る動作をすると足だけでなく、バランスをとるために上体も変化するので、パーツの動きだけでなく、体幹を意識しましょう。

奥の足もきちんと
体を支えるため踏
みしめます。

×

関節がすべてピンと伸びきっており動きに緩急がありません。

体がまっすぐで蹴っている印象が弱い。また、重心の位置が不安定。

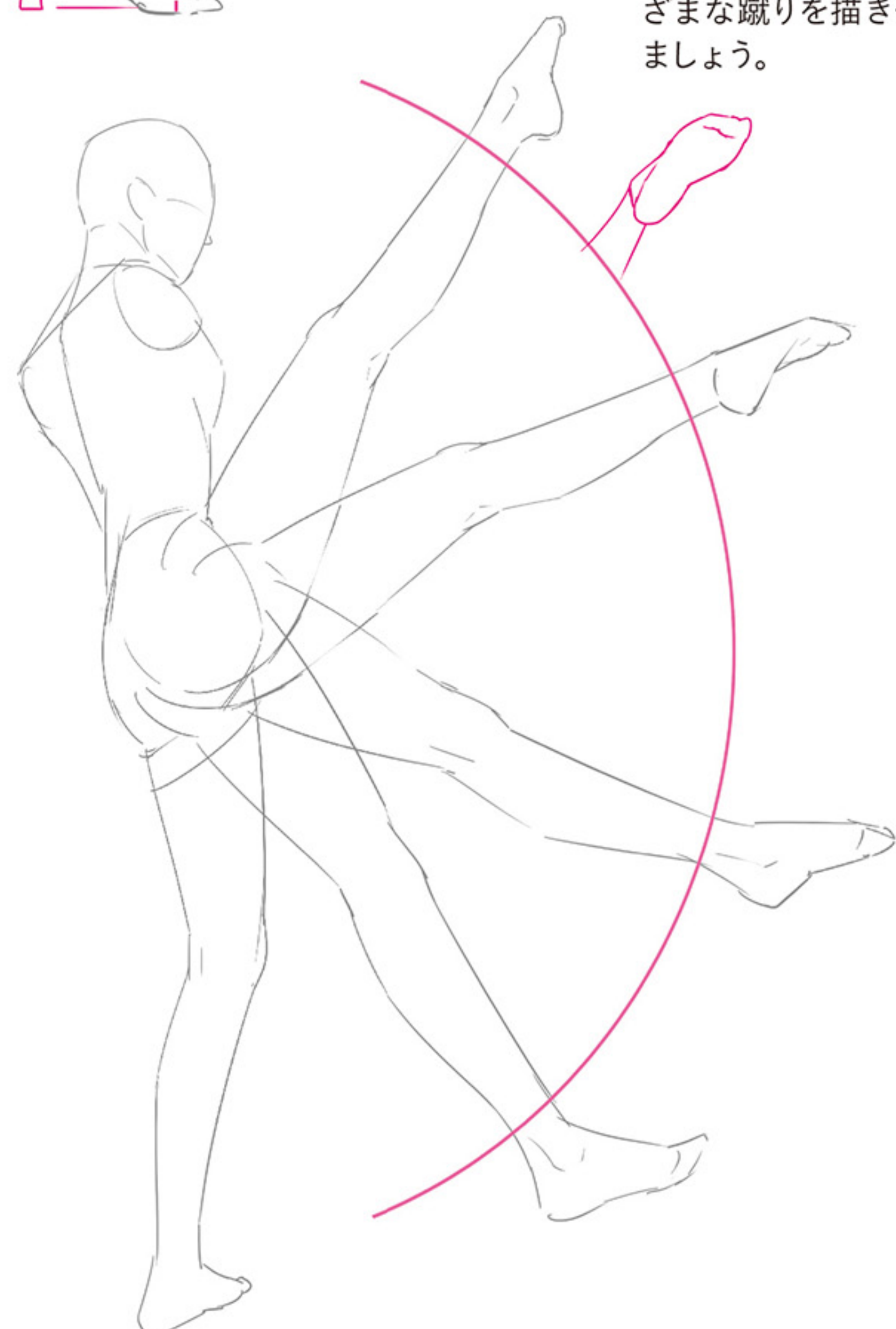
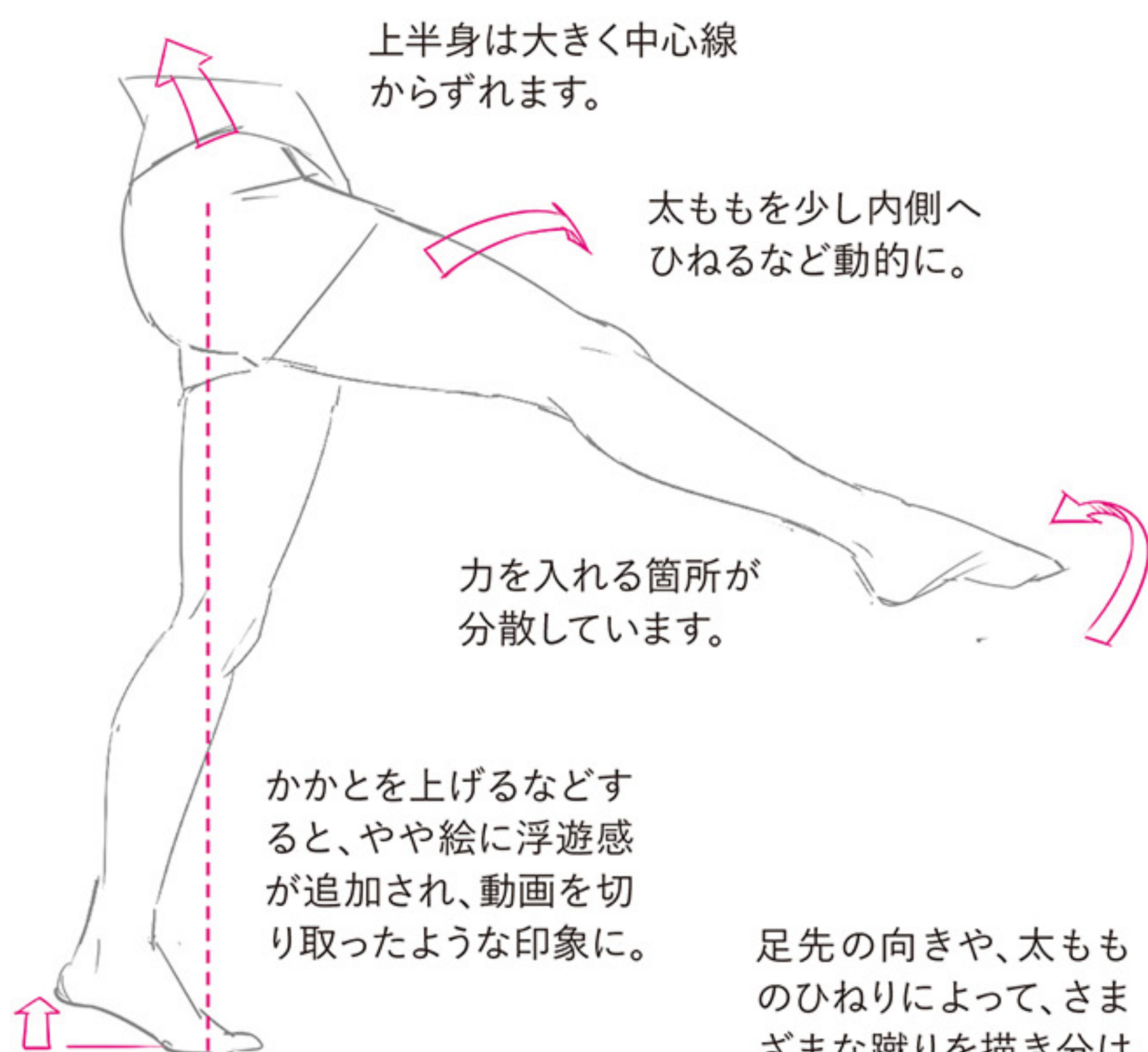
蹴る動作の基本と、力を入れる場所、膝や足先の向きを把握しよう！

[動的な蹴り]

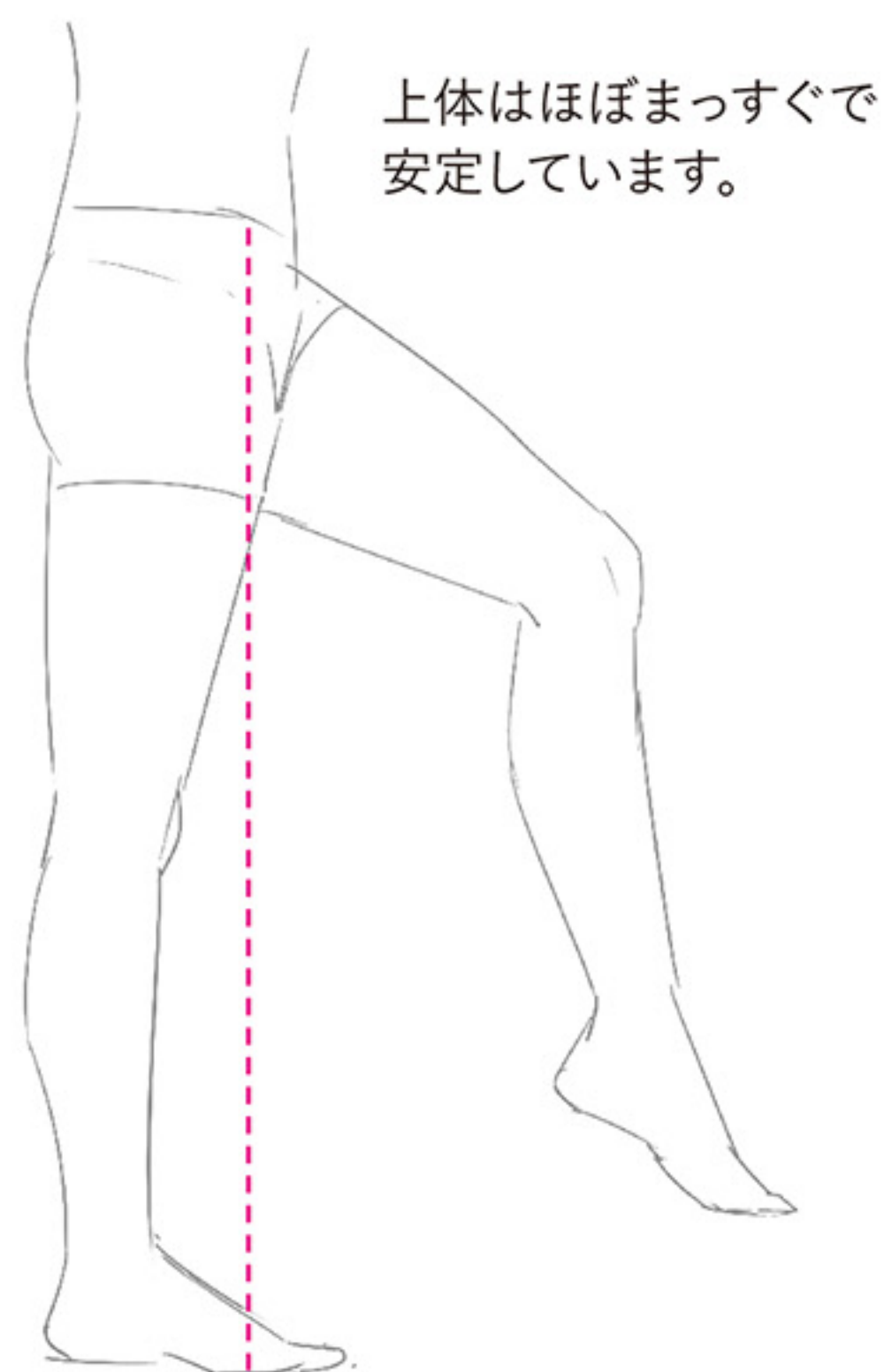
上半身は大きく中心線からずれます。

太ももを少し内側へひねるなど動的に。

力を入れる箇所が分散しています。

かかとを上げるなどすると、やや絵に浮遊感が追加され、動画を切り取ったような印象に。

足先の向きや、太もものひねりによって、さまざまな蹴りを描き分けましょう。

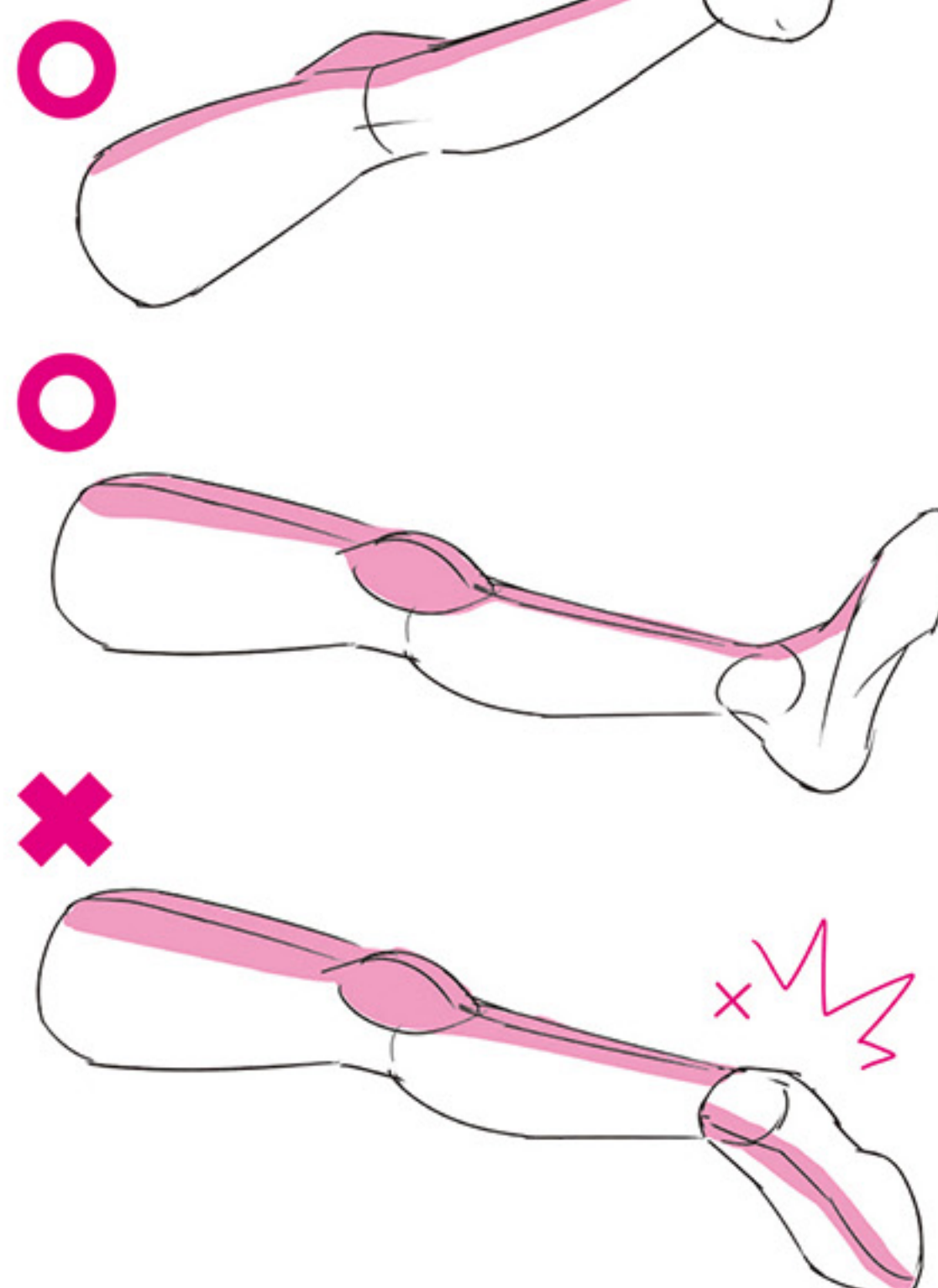
[静的な蹴り]

上体はほぼまっすぐで安定しています。

重心が後ろ足にかかり、力を入れる箇所が部分的で、固定されています。

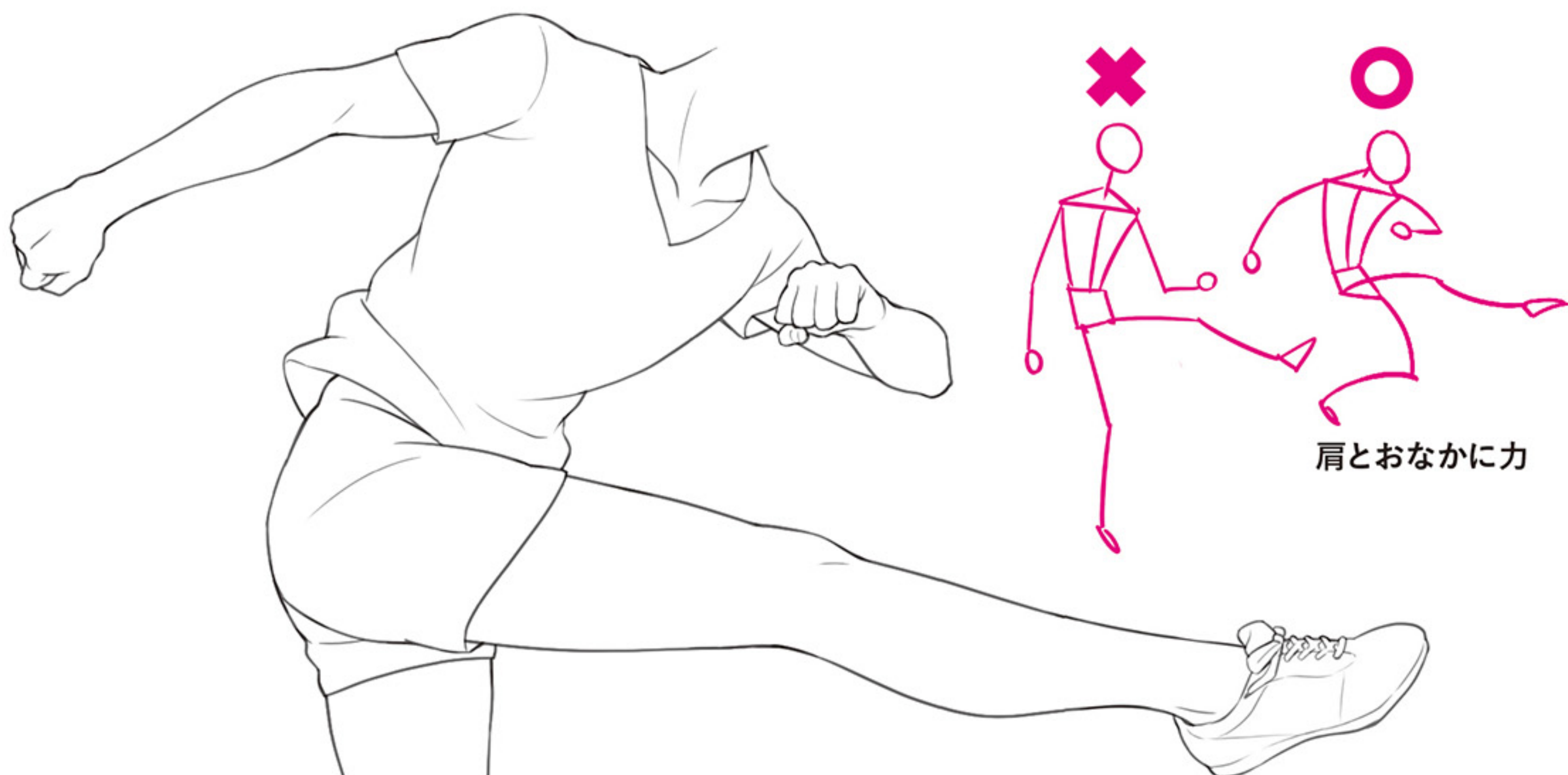
膝と脛と甲は連動して動くので、分けて描かないように注意。

○

○

✖

蹴る

ものを蹴るために体に力が入ると、体の姿勢はどんどん丸くなっていきます。どこに力が入っているか、想像しながら描きましょう。

肩とおなかに力

太もも、膝、甲の正中線がきちんと連動しているように意識しましょう。

どこに力が入っているかを意識して、よりスピード感のある表現をしてみよう！

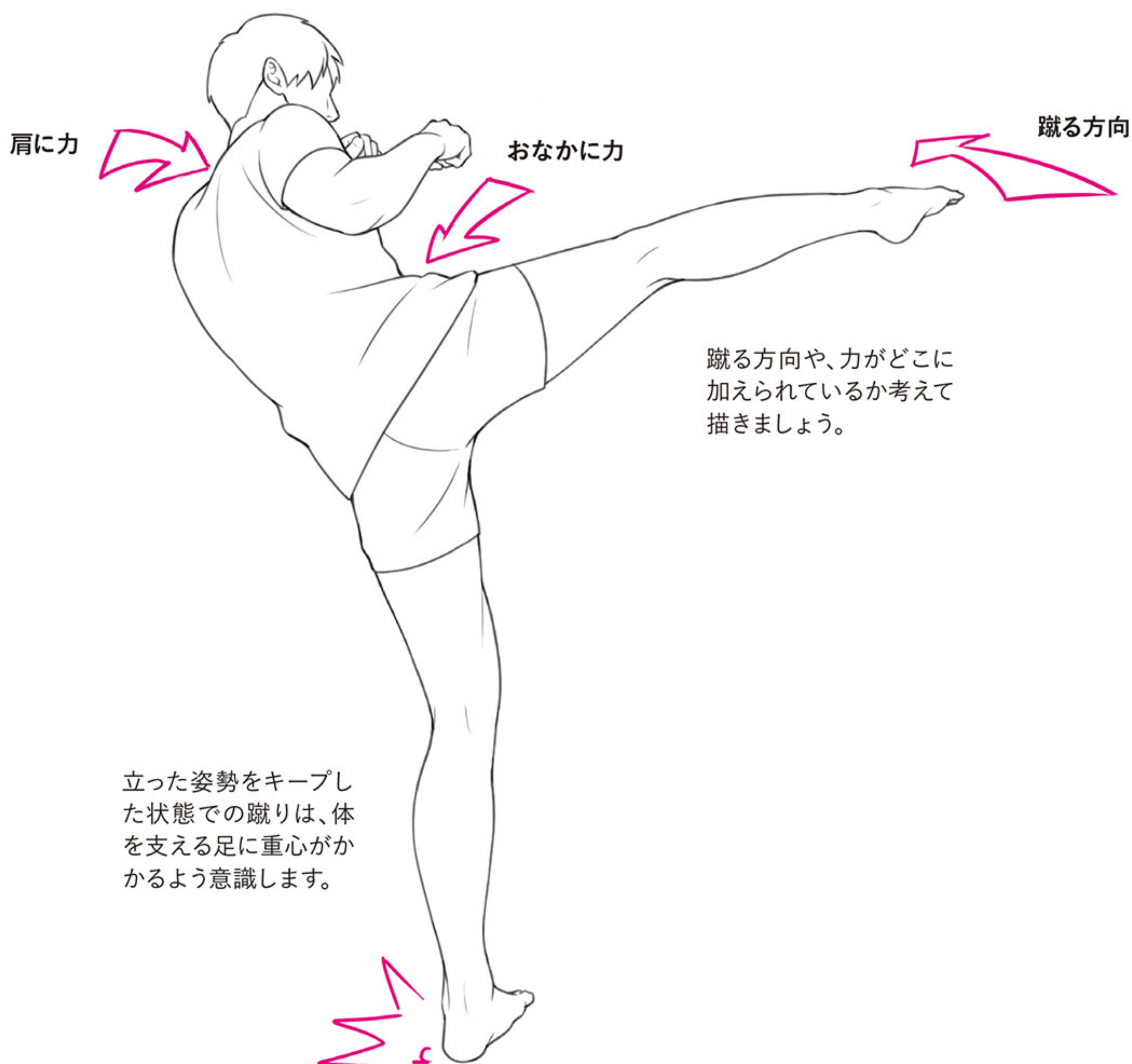
肩に力

おなかに力

蹴る方向

蹴る方向や、力がどこに加えられているか考えて描きましょう。

立った姿勢をキープした状態での蹴りは、体を支える足に重心がかかるよう意識します。

スライディングしていて、本来なら長時間持続できないポーズ。絵として安定しないポーズは、逆に動画を切り取ったようなポーズになることがあります。ブラして漫画的な表現をしたり、服や靴の歪みなどを追加して表現するとよいでしょう。

跳ぶ

膝から手前の形の変わり目、見せたい部分を明確にし、足が短く見えないよう注意。

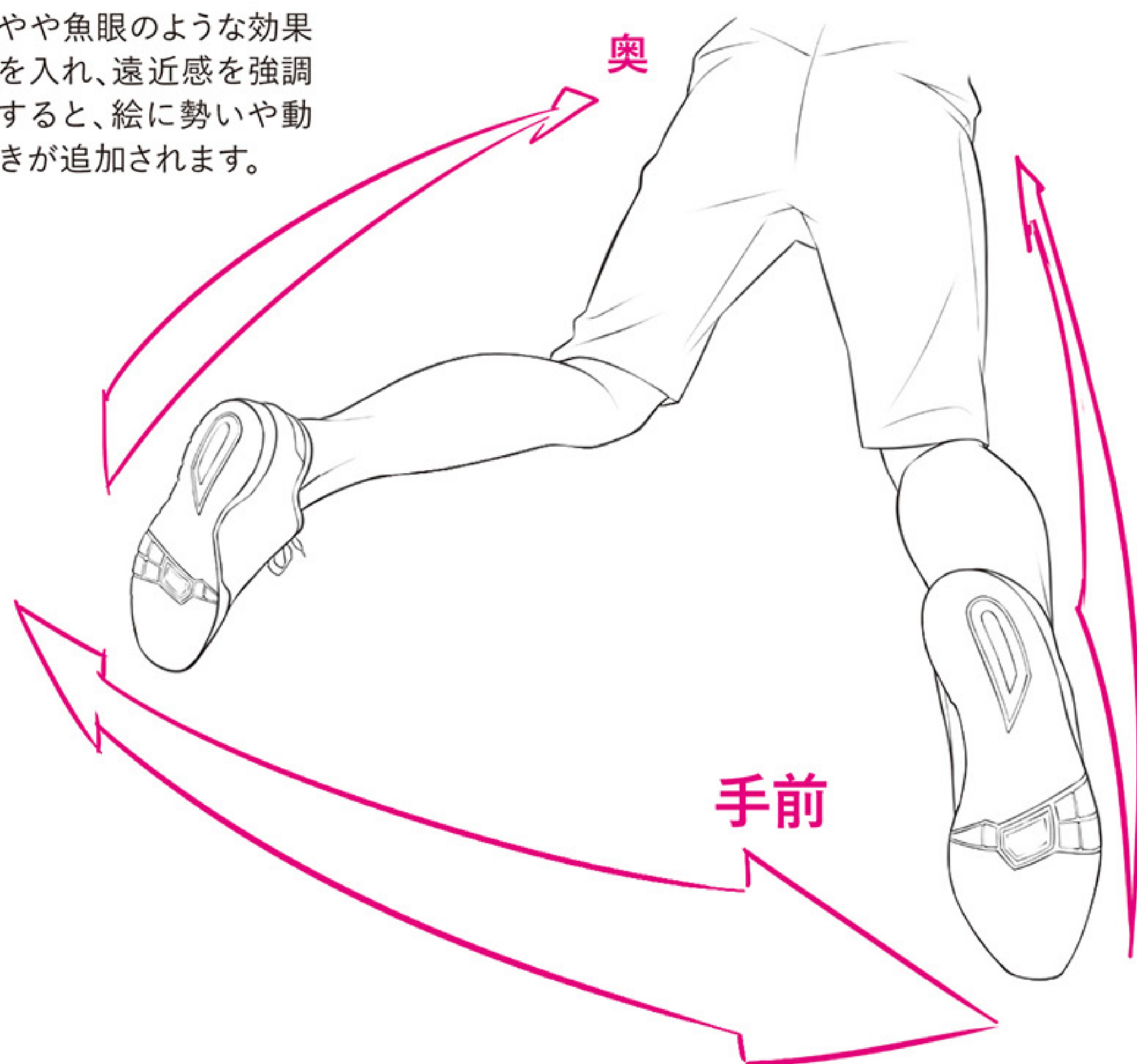
×

見えない部分の形のつながりが不明瞭。また、関節から伸びる骨の向きに違和感があり、立体感が弱く見えます。

膝と胴体とではかなり距離があります。

見せたい部分を明確に。
足が短く見えないよう注意しよう！

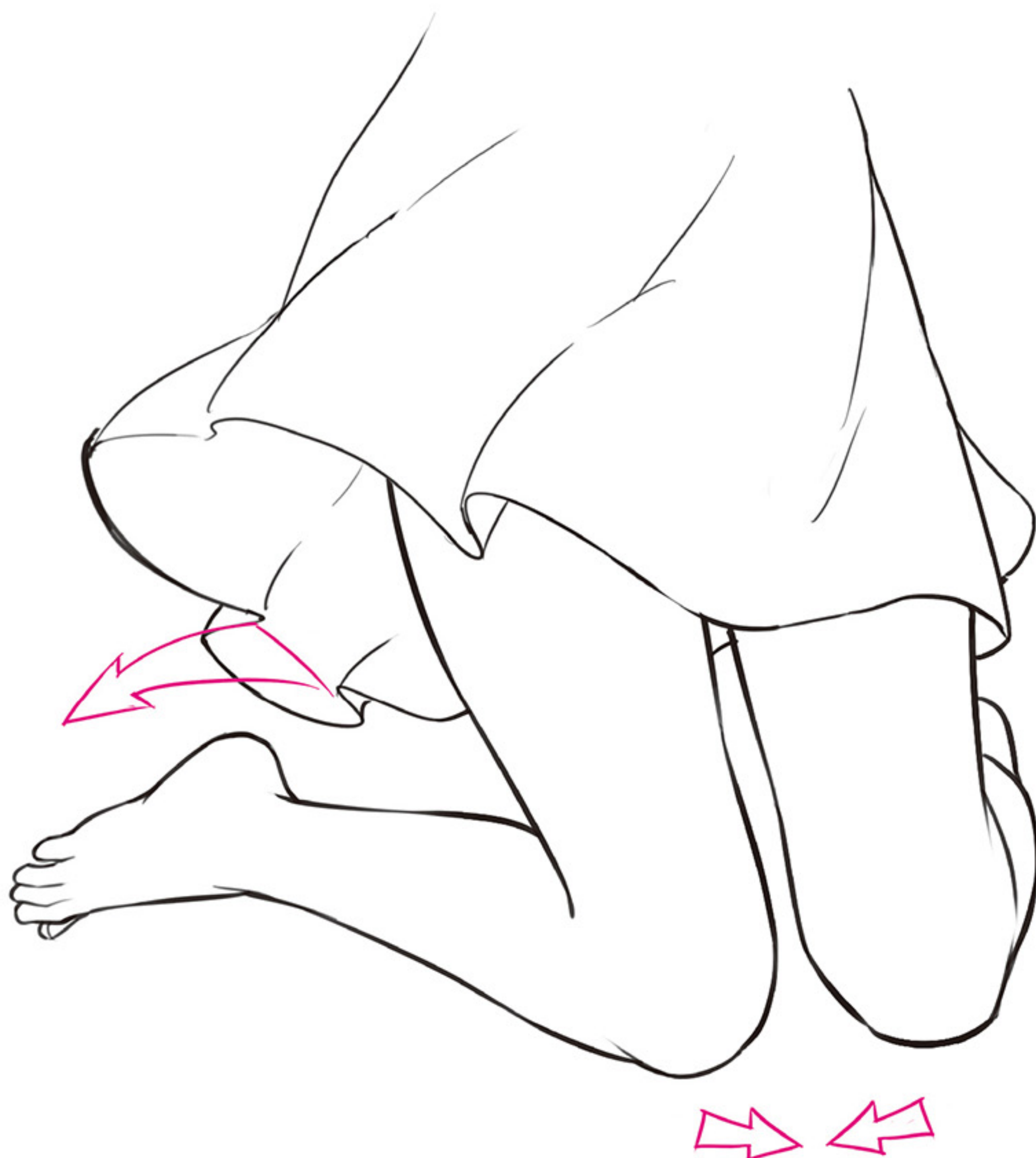
やや魚眼のような効果を入れ、遠近感を強調すると、絵に勢いや動きが追加されます。

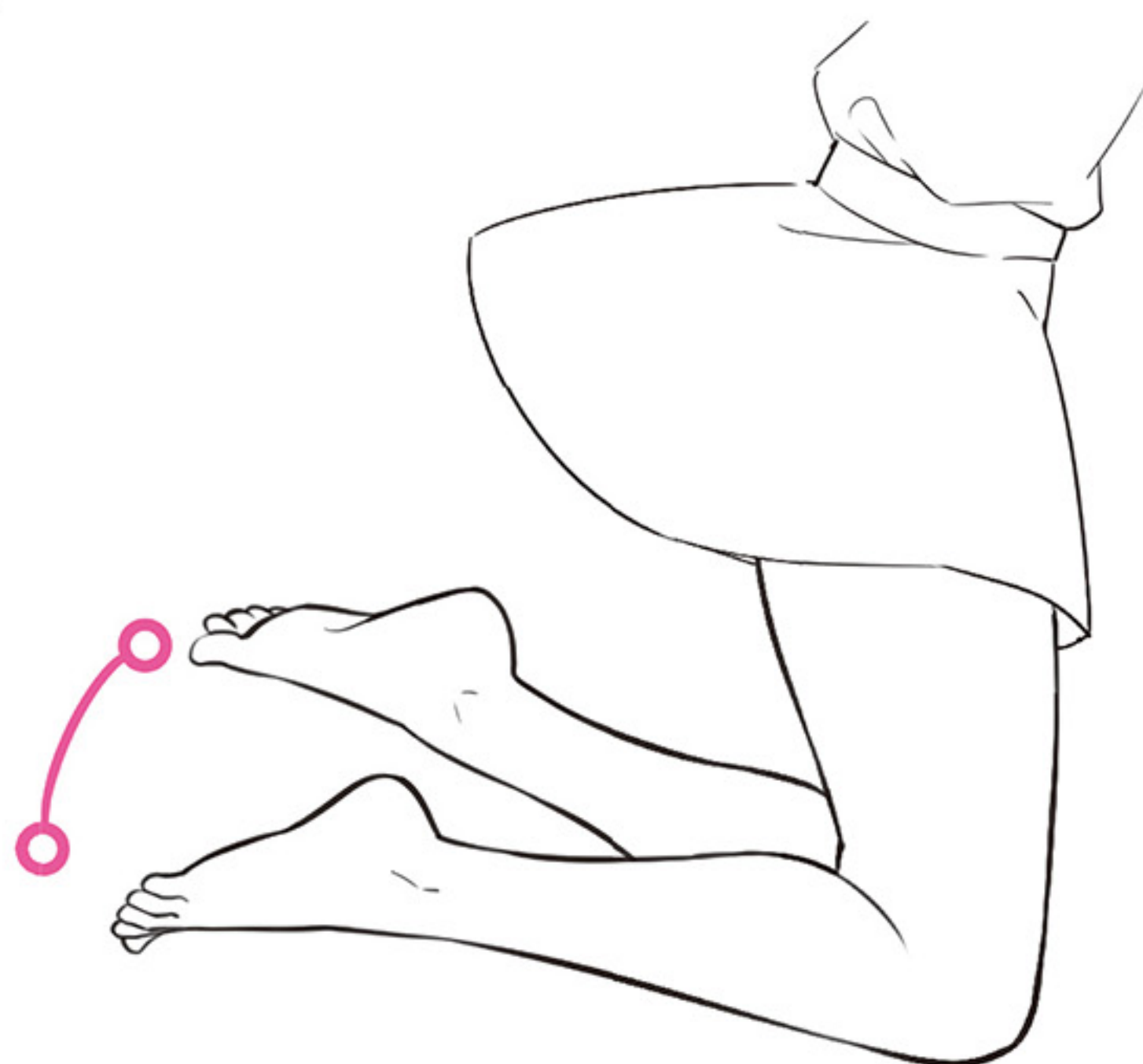
×

左右対称なフォルムなので跳んでいるポーズに見えません。踏ん張っているような、かっこ悪いポーズに見えてしまいます。

×

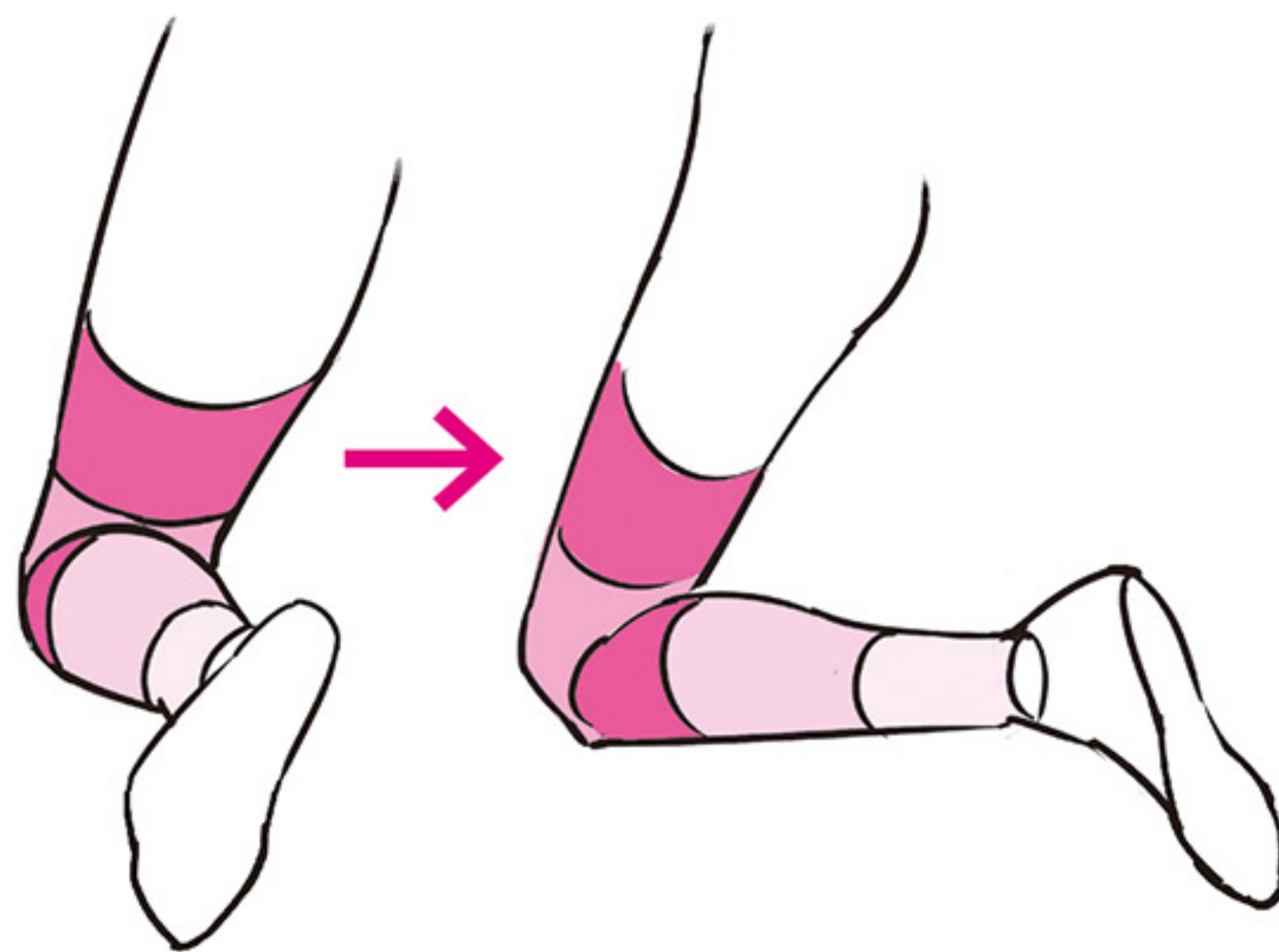
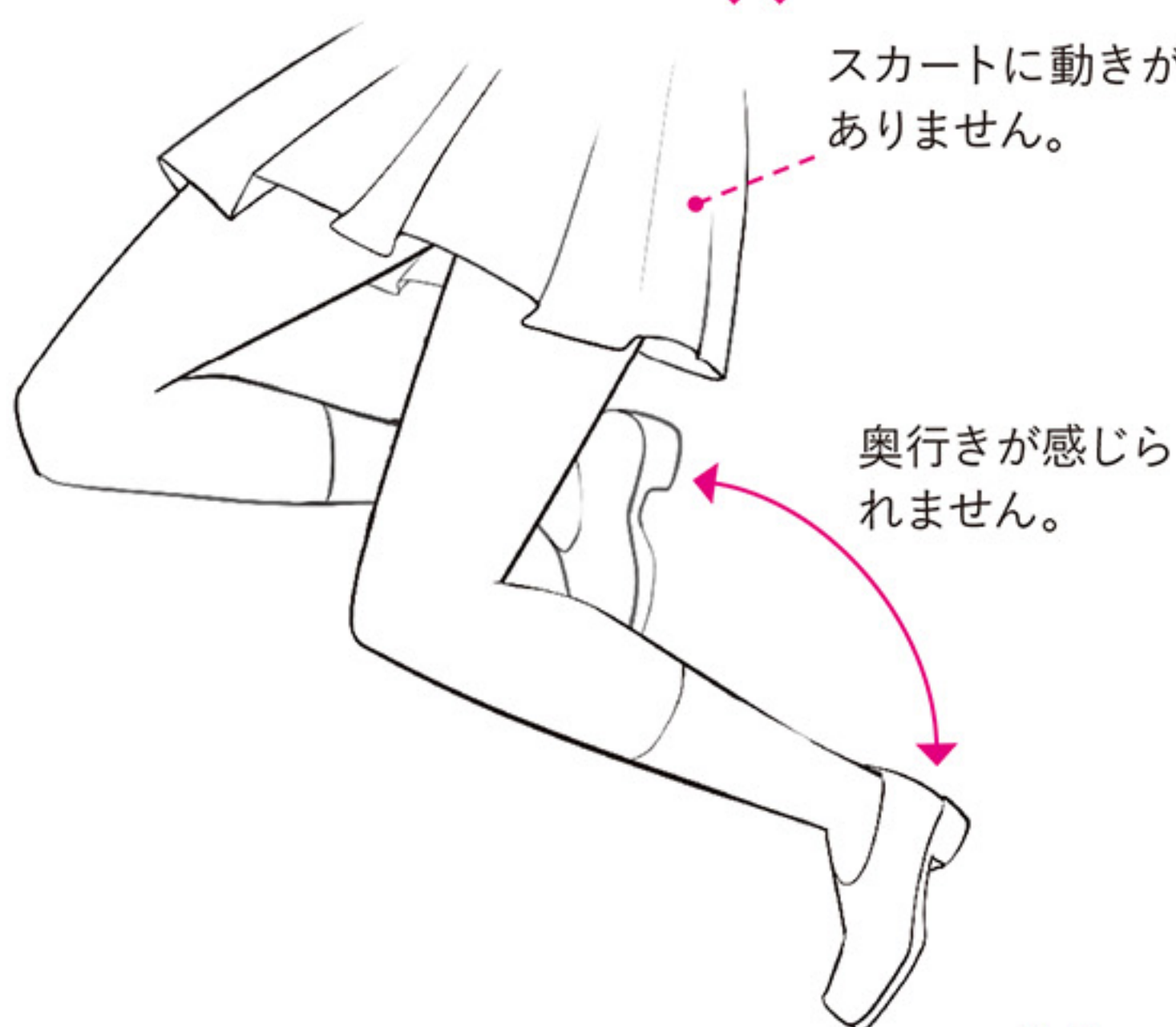
関節や足の骨格・向きがバラバラです。

跳ぶ

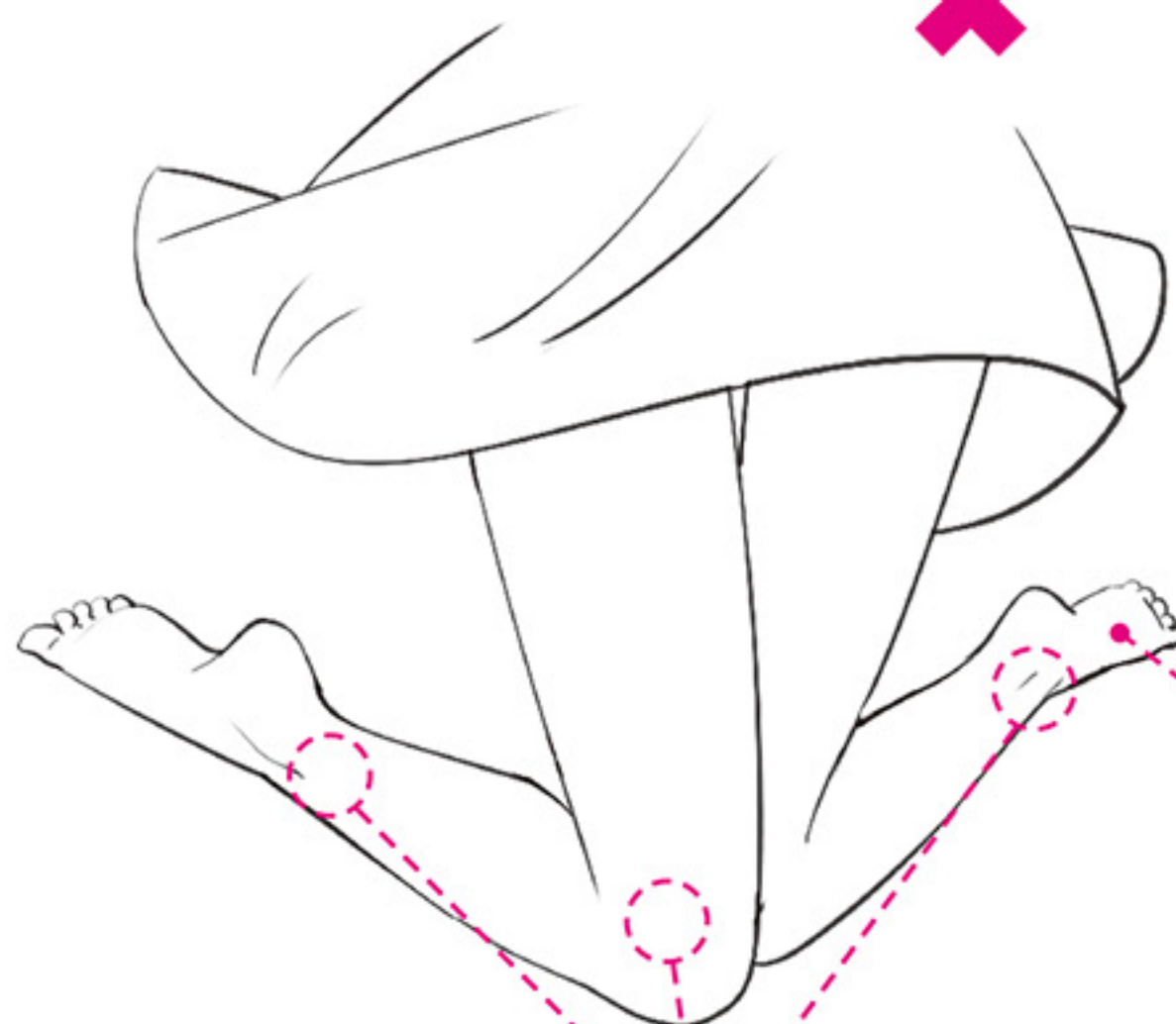
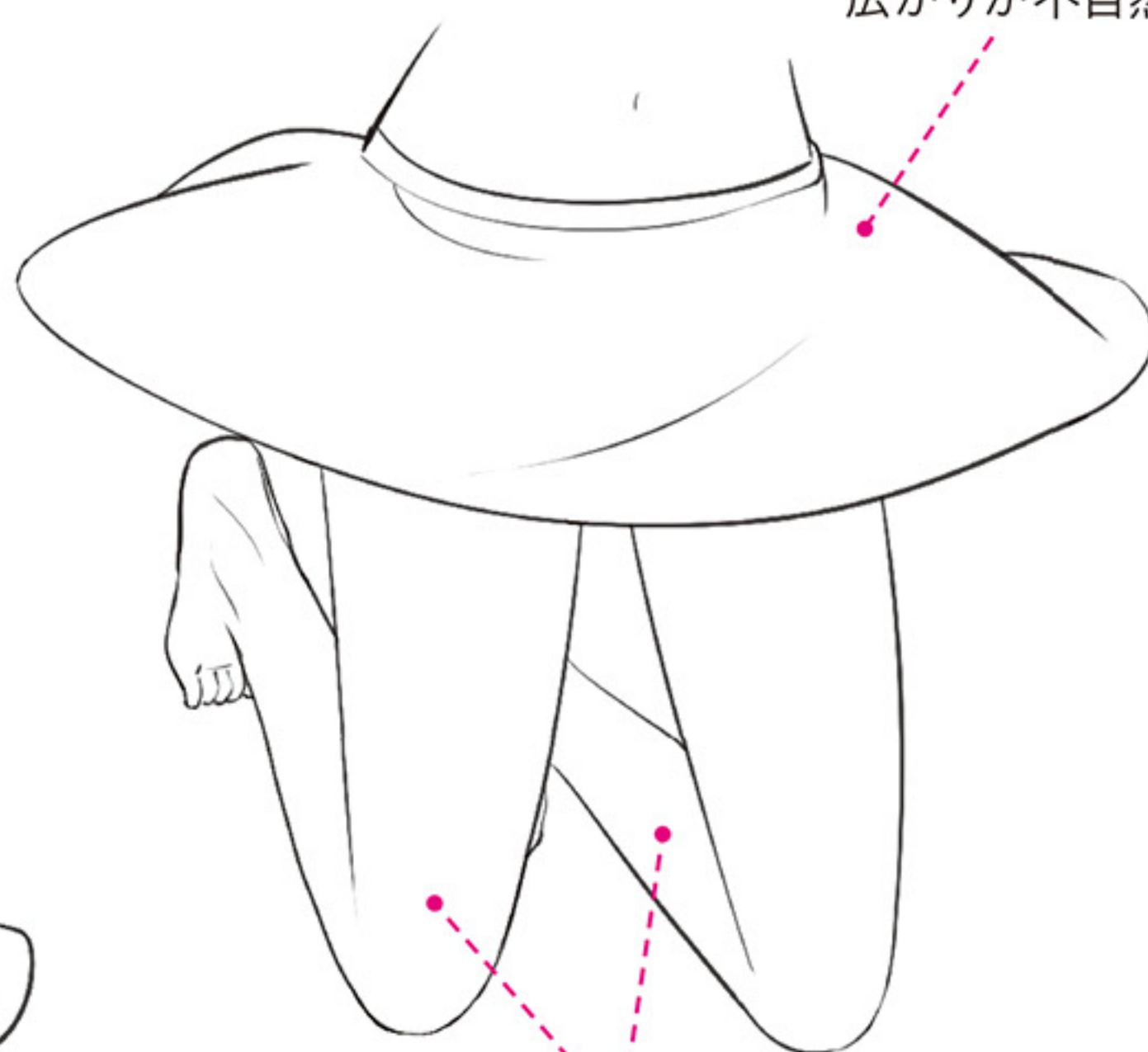
P 169

膝を内側に向け、足先
を外側に向けることで、
女性的なポーズに。

膝に前後差がない場
合は、両膝をつなぐ線
が腰と平行となるよう
にしましょう。

足先は完全に重ねず、少し
ずらすと、絵的な動きや女
性らしさが出ます。

女の子は服の裾で動きとかわいらしさを演出しよう！

重なりが多ければ多いほど、横のアングルで考えてみるなど、足が単に短く見えないように描きましょう。

スカートに動きがありません。

奥行きが感じられません。

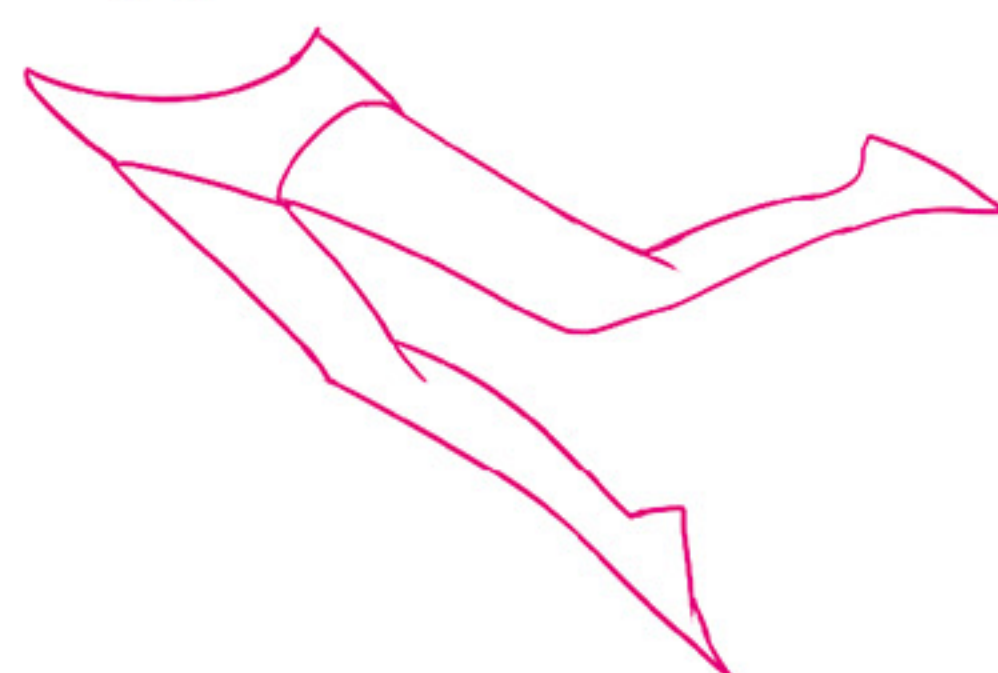
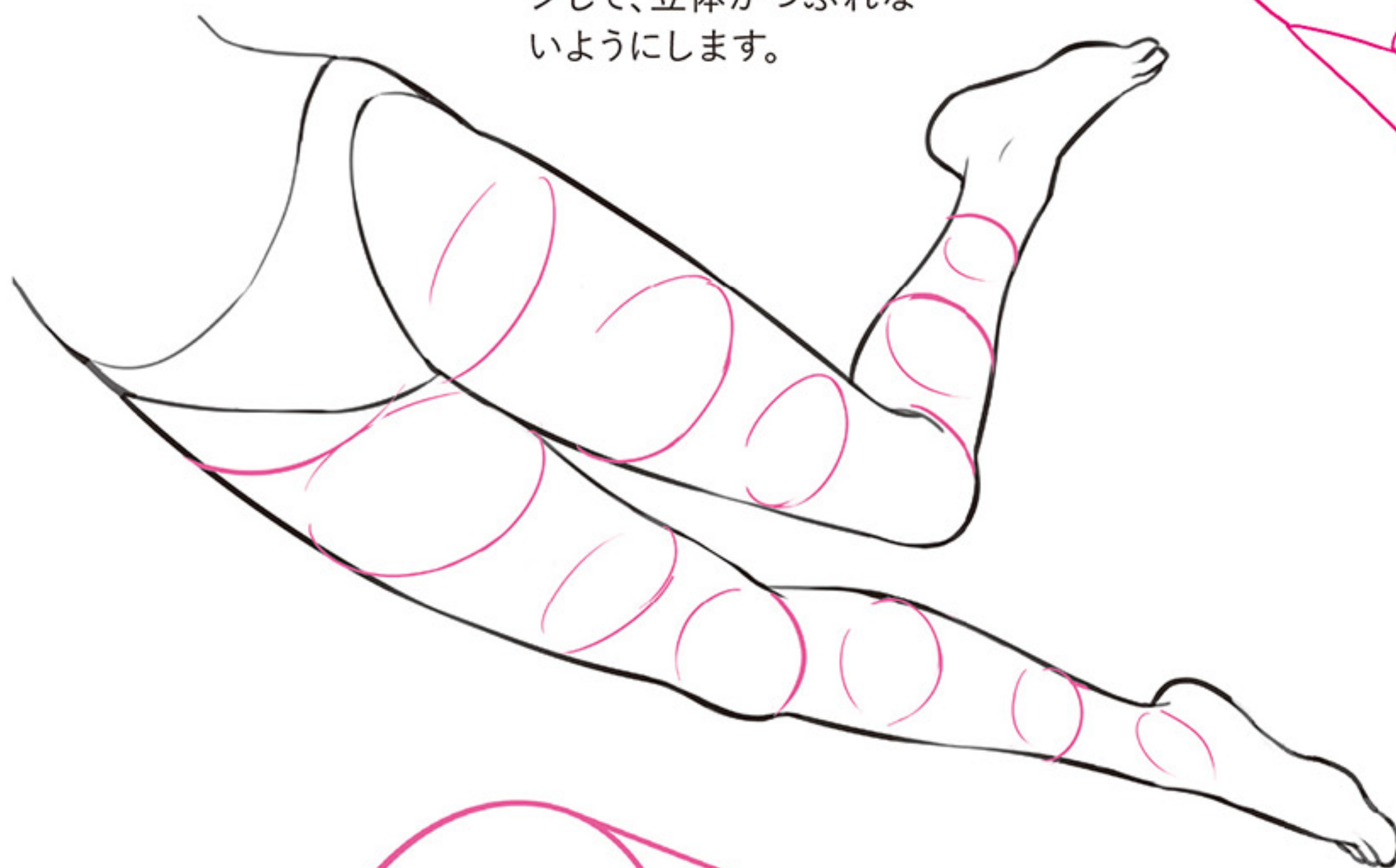
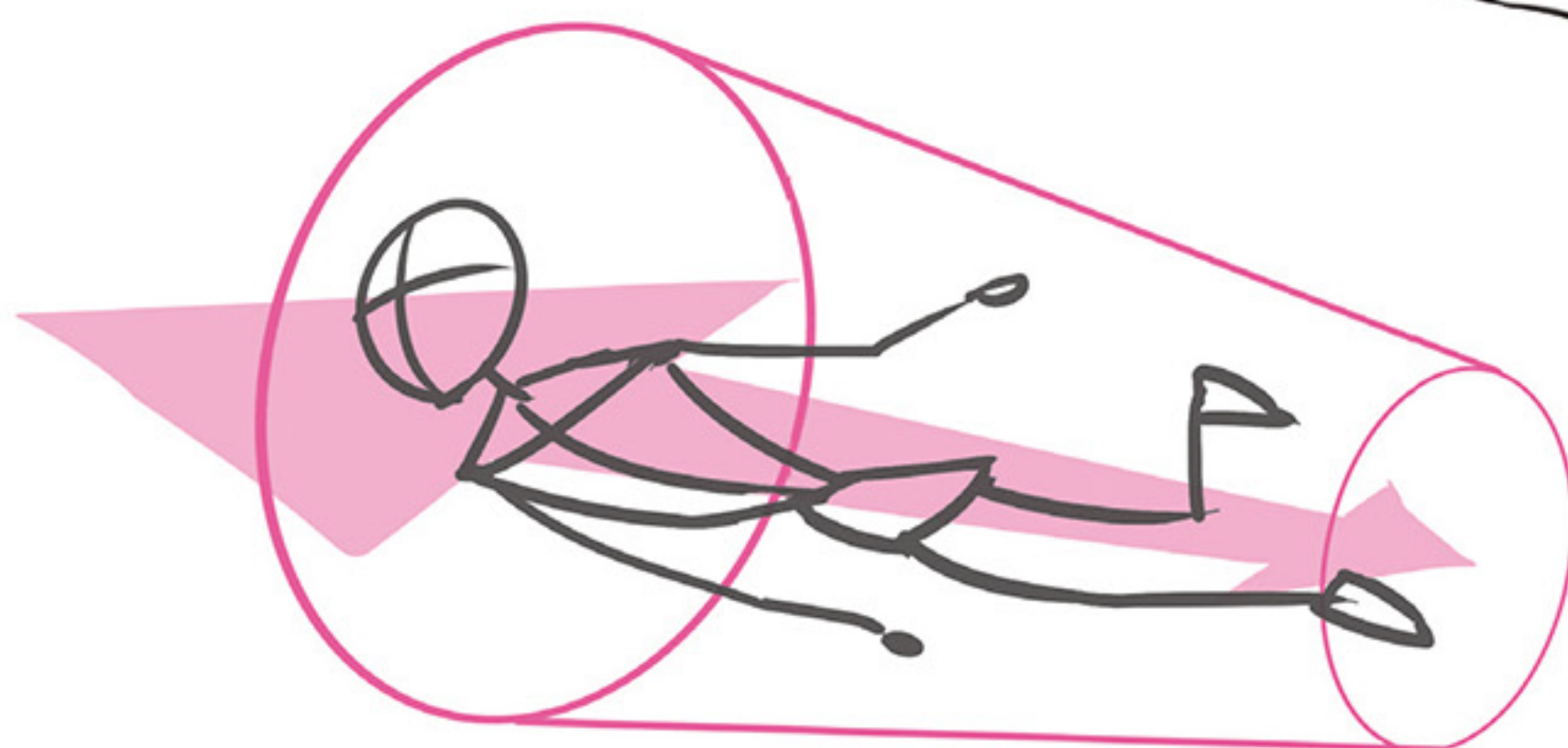
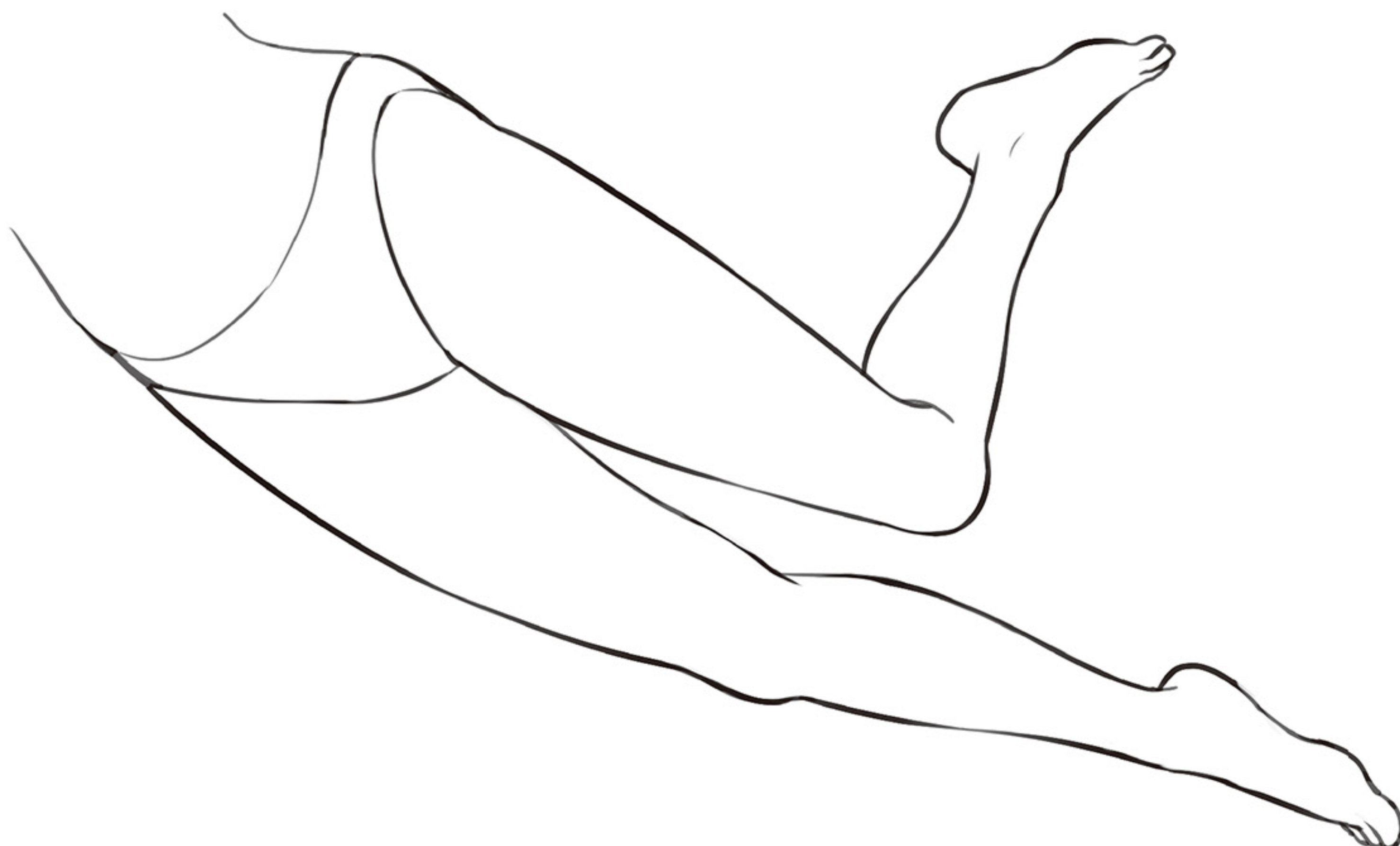
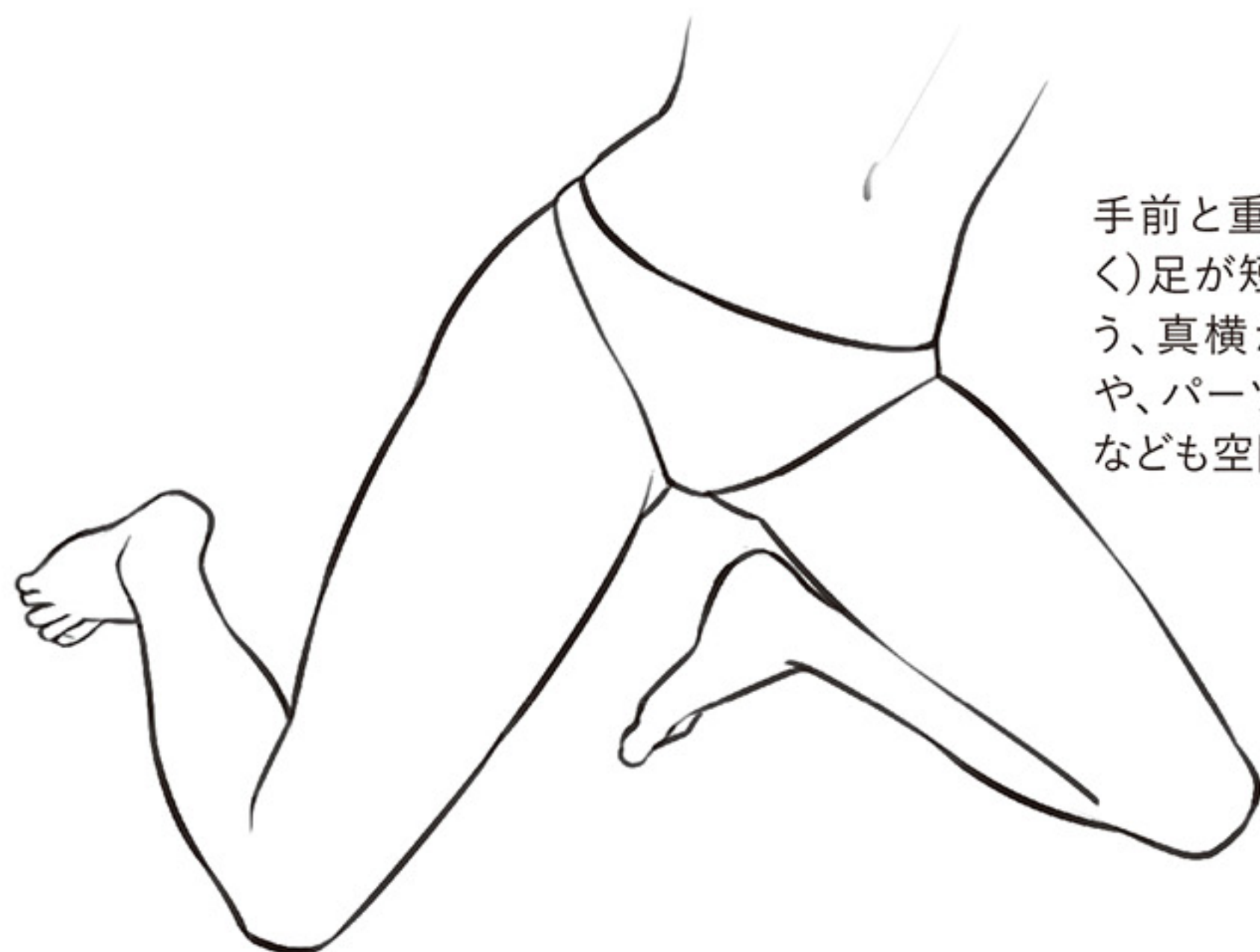
広がりが不自然。

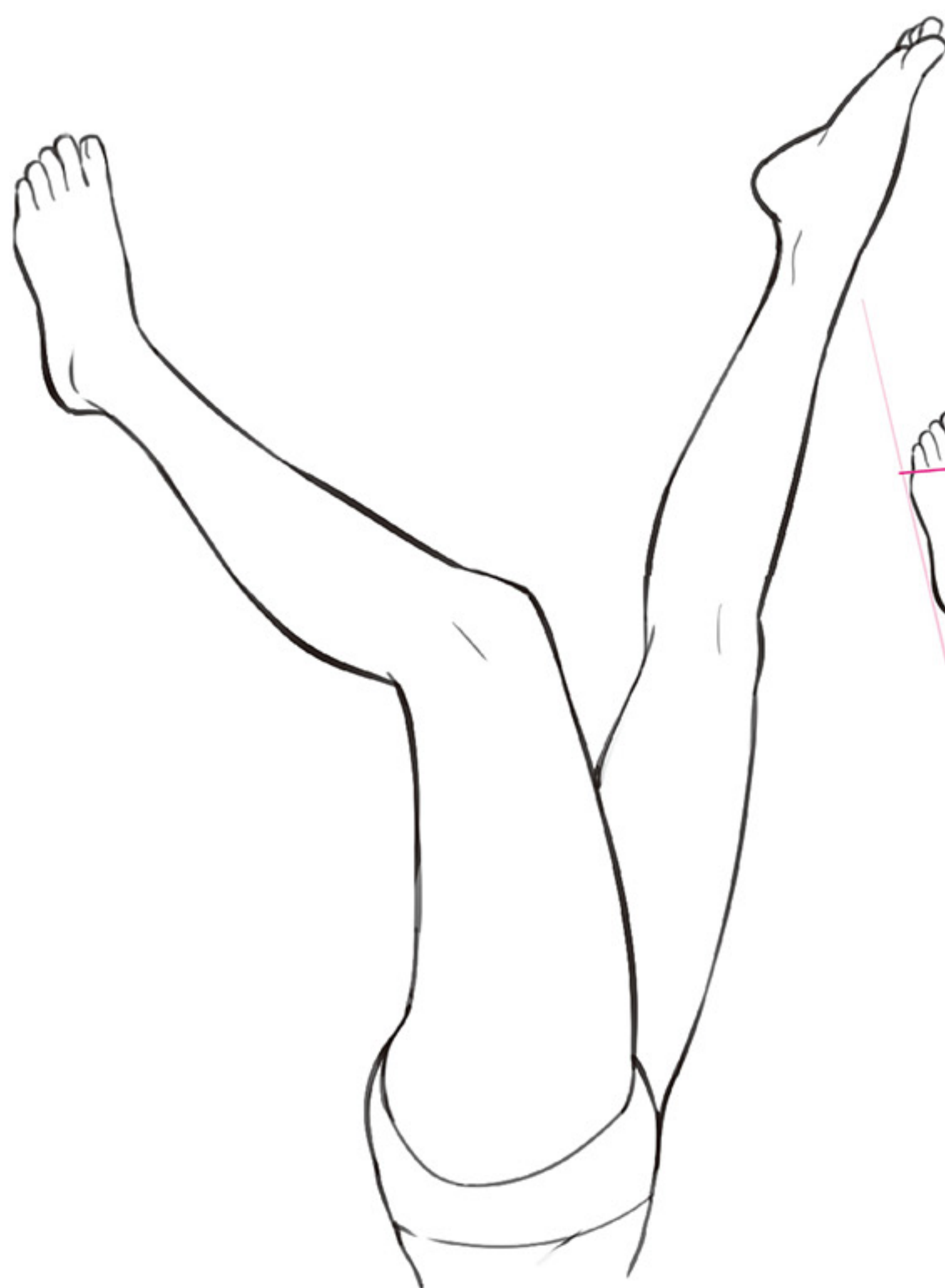
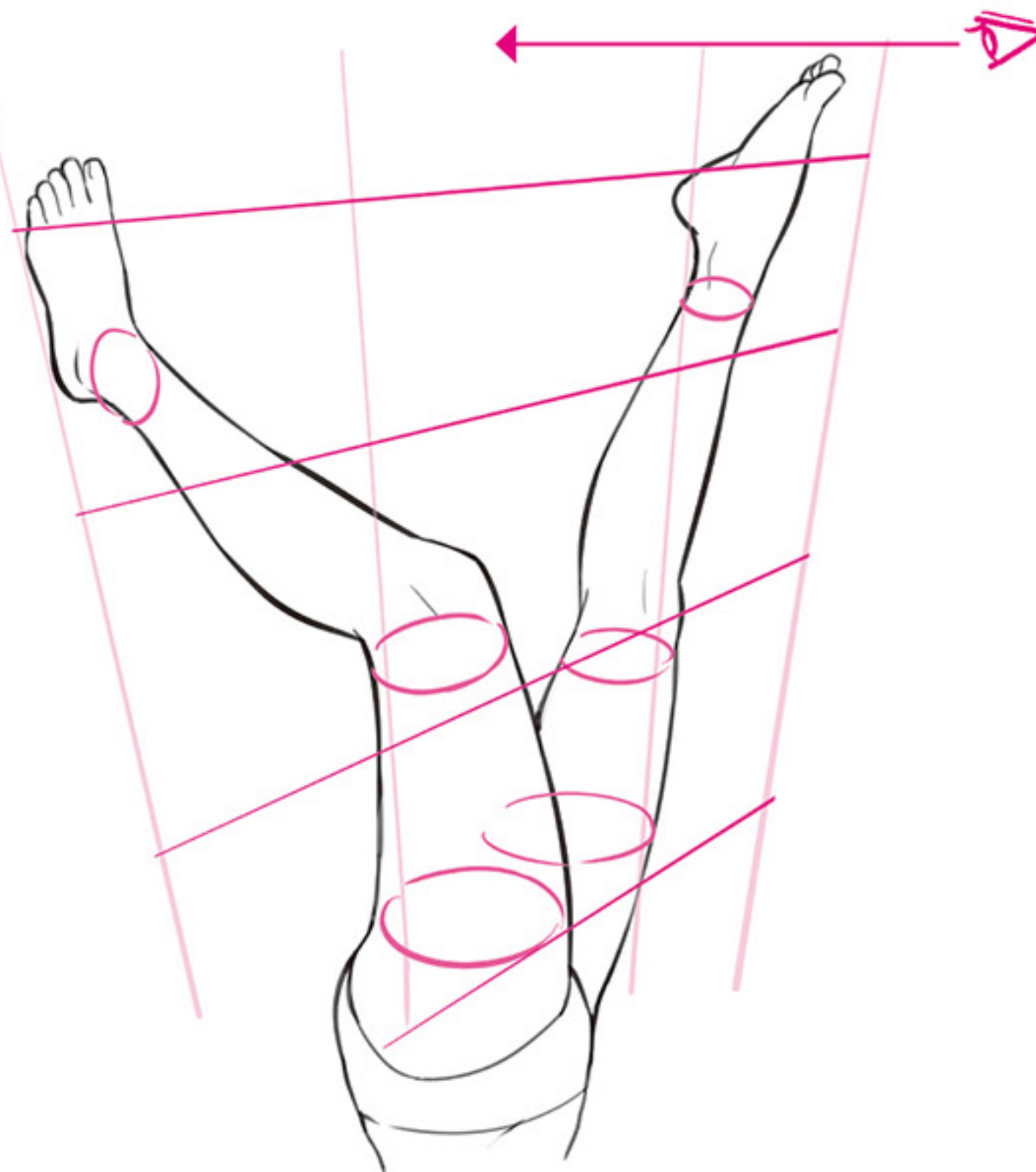
肉づきのイメージがうまく追えていません。

足の向きが不自然。

各関節部分のつながり、奥行きが不自然。

泳ぐ

頭の中で輪切りをイメージして、立体がつぶれないようにします。

✖

アウトラインだけで考えるとペラペラになりやすいので注意。

ざっくりと円柱の中にいるように、前後感と立体を意識しましょう。

円柱の中をイメージ。
前後感と立体を意識しよう！

手前と重なる（奥へいく）足が短くならないよう、真横から見た長さや、パーツの位置関係なども空間的に意識。

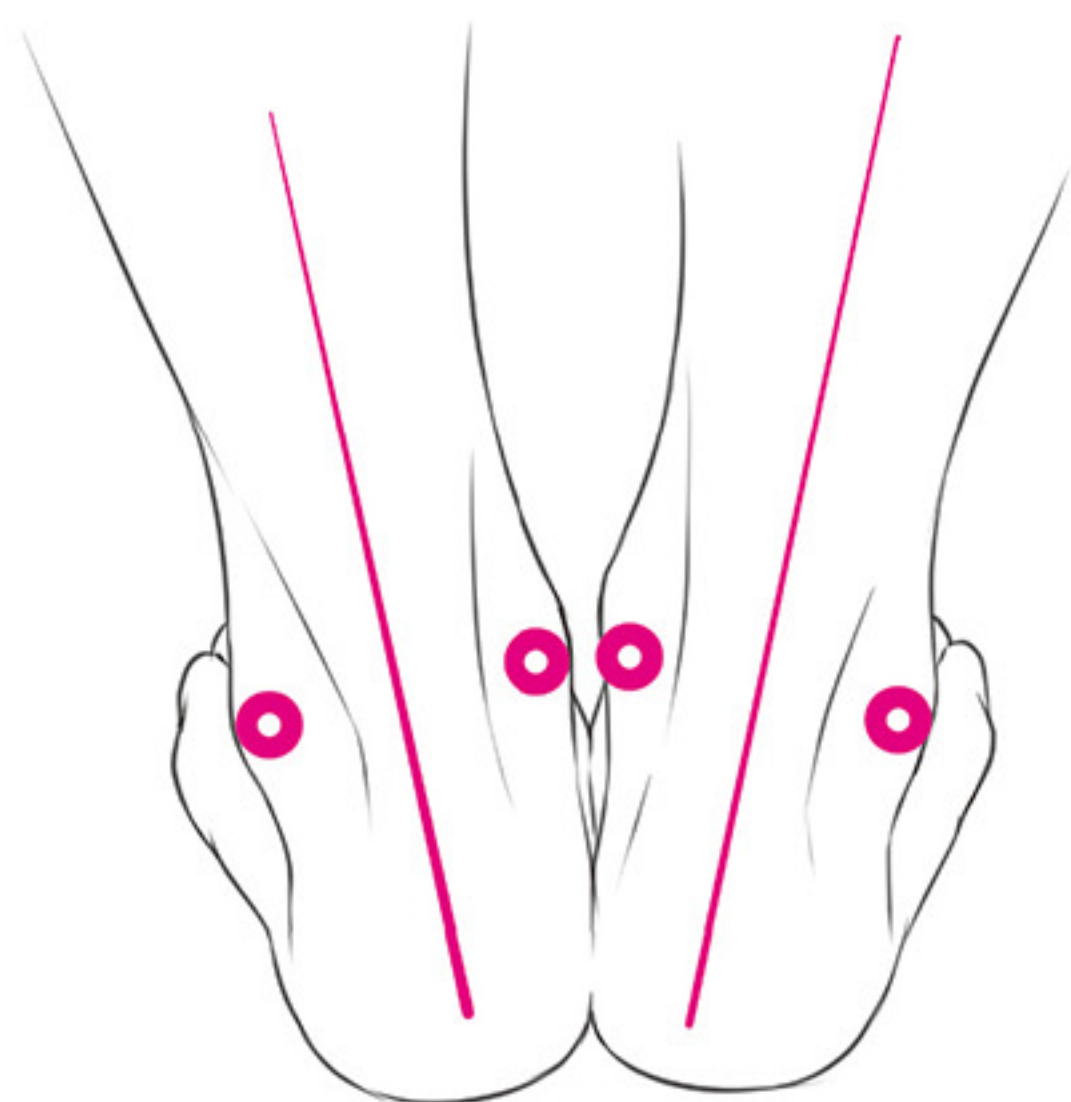
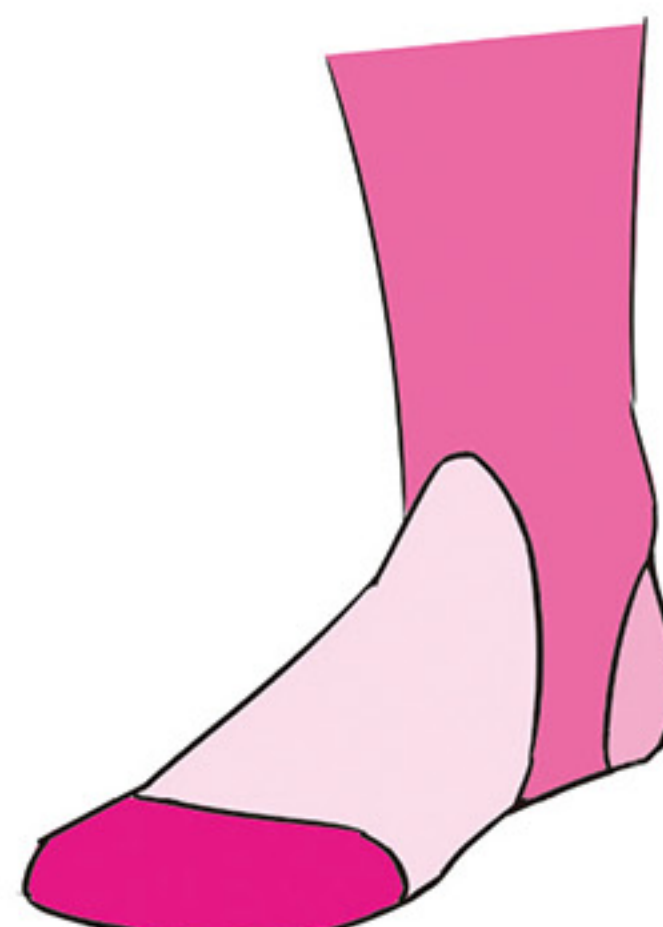
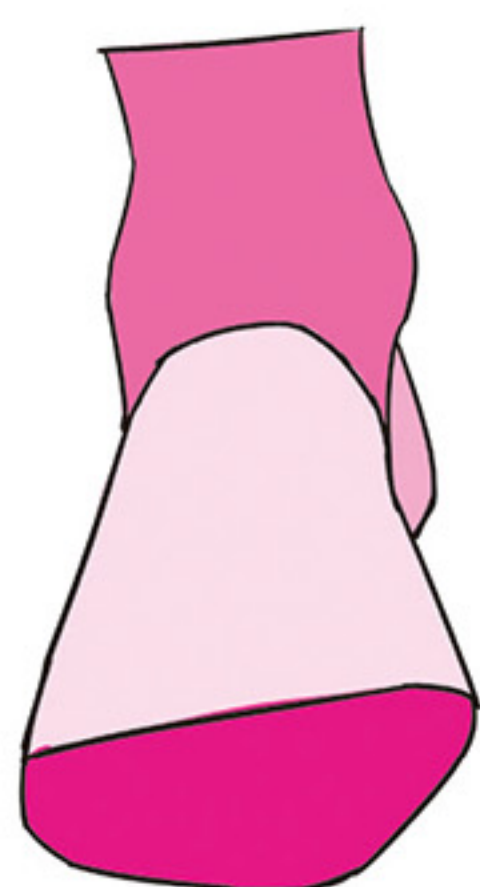
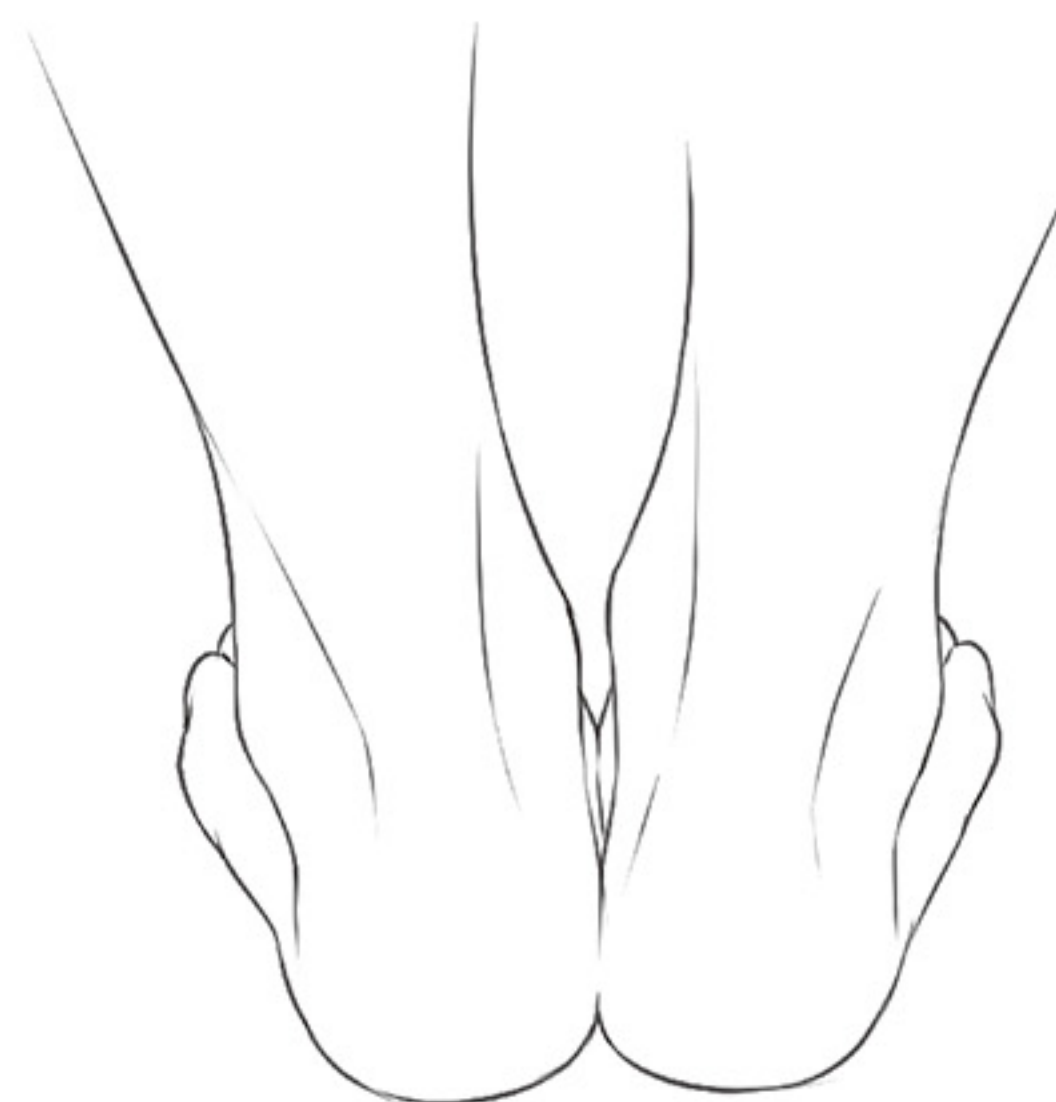
人の体は、基本的には左右対称。骨盤、膝、足首など、左右のパーツをつなぐ線が奥行きのパースから大きくズレないよう注意。

目線の高さを設定し、グリッドなどの補助線を引いて前後感を確認する方法もあります。

足先 Toes の基本動作 01 立つ

指の付け根や、つま先をつなぐアーチがきれいになるよう意識して描きましょう。

完成まで 20 min.

Finish!

足首から先の構造をパーツで捉えて、早描きを習得しよう！

足らしく見せるための基本を押さえたら、今度は自分が好きなパーツをリアルな比率より少し大きく見せる、省略する部分と残す部分のメリハリをつけるなどして、自分らしいデフォルメを目指しましょう。

左右でくるぶしの高さは違います。

ディテールにつられて形がいびつに感じたら、パーツごとの大まかな面積比で整理しましょう。

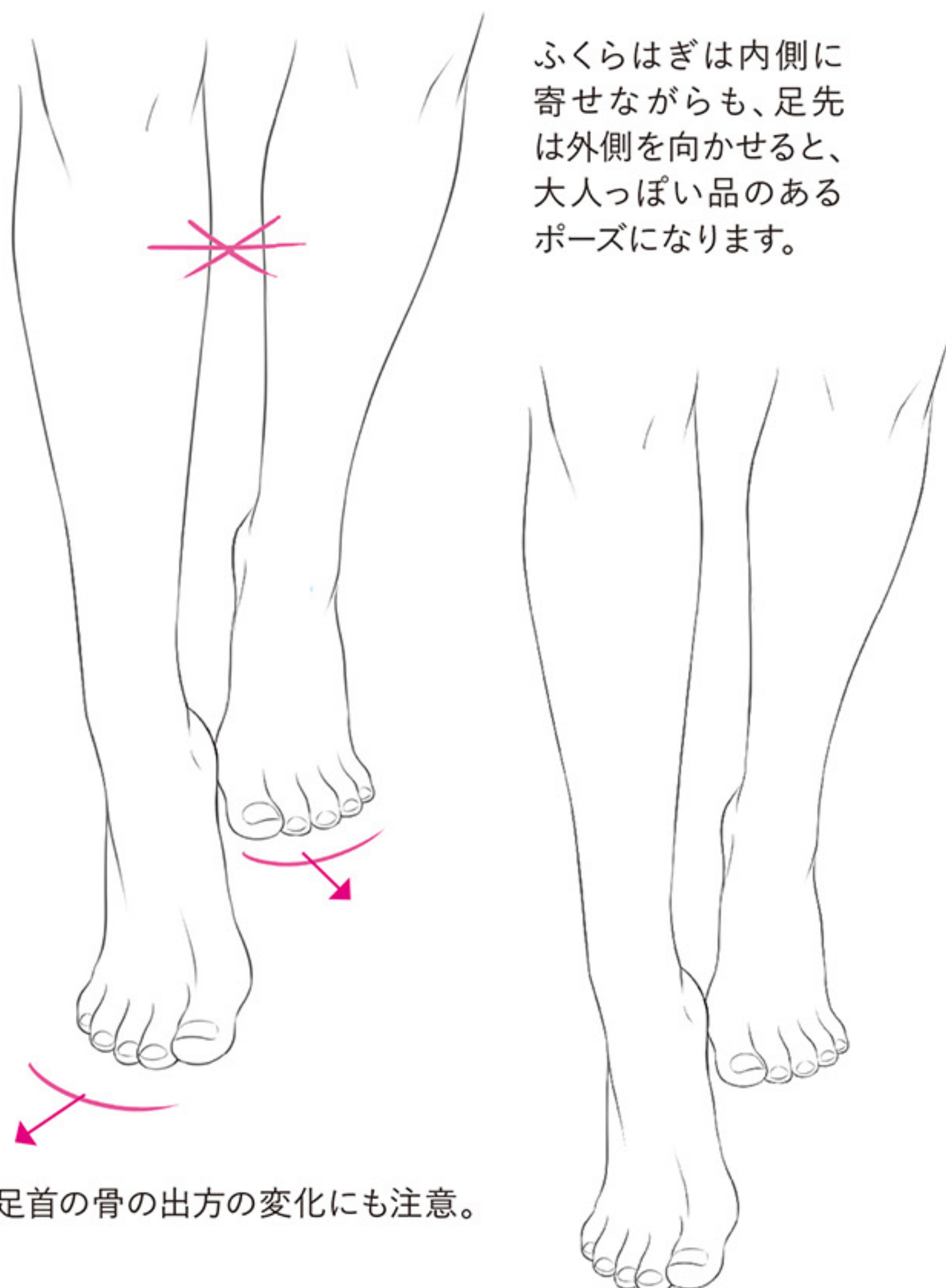
P009

足先 Toes の基本動作 02 つま先で立つ

つま先立ちすると出てくる足首の骨の凹凸を描きましょう。

つま先立ちすると、指の付け根よりも内側の関節が曲がるので、注意しましょう。

つま先立ちすると出てくる骨の凹凸

ふくらはぎは内側に寄せながらも、足先は外側を向かせると、大人っぽい品のあるポーズになります。

足首の骨の出方の変化にも注意。

内側に向けると幼くかわいい印象に。キャラクターによって描き分けましょう。

つま先やふくらはぎの変化を把握しよう！

靴底の形をイメージし、
どこからが足の底面か、
意識しつつ描きましょう。

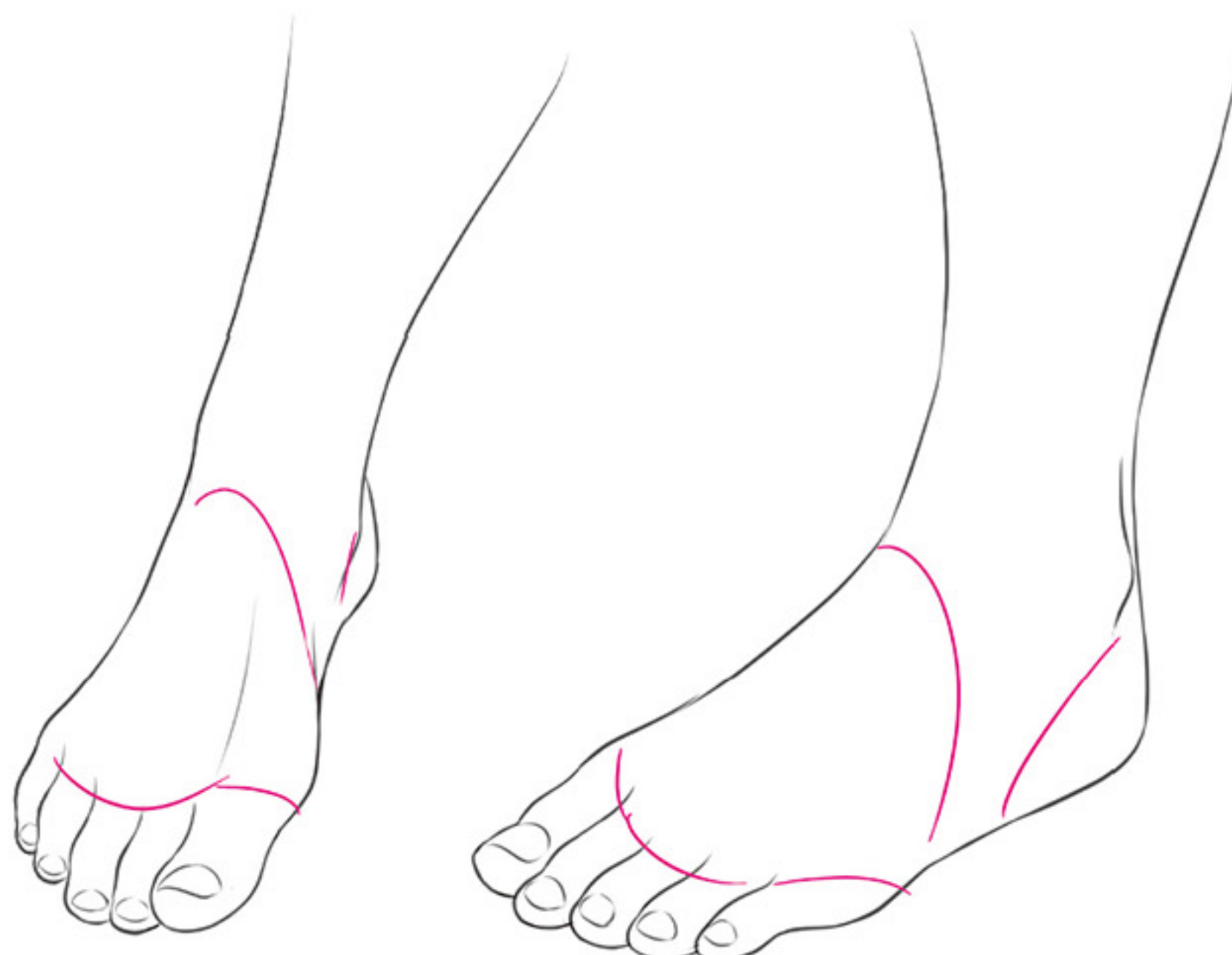
P175

ヒールはかかととつま先
の2点を意識。

ヒールなどを履くことで
つま先立ちになると、ふ
くらはぎに力が入り、筋
肉が引き締まって盛り
上がります。

足先 Toes の基本動作 03 座る

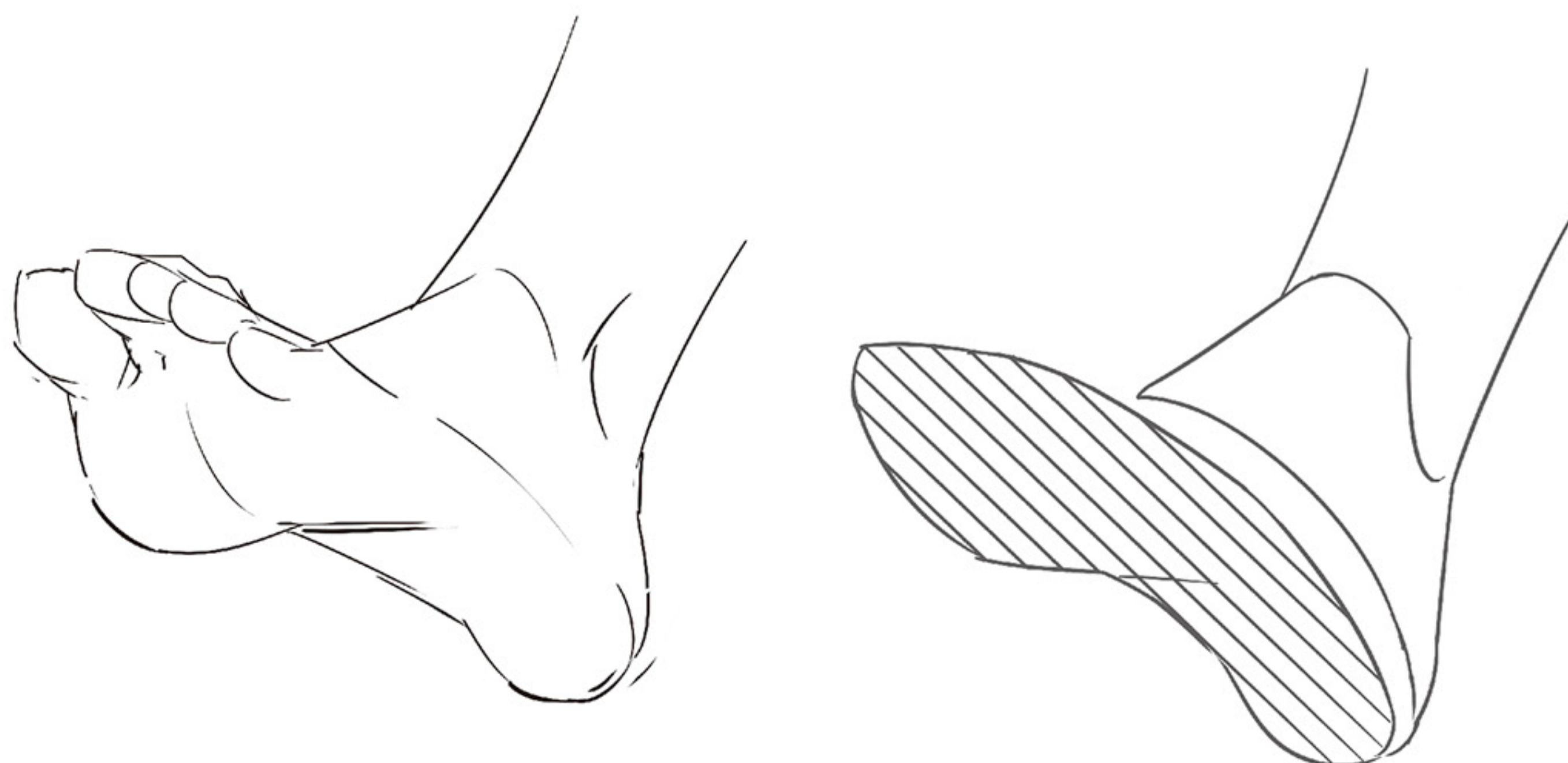
指1本1本を追いすぎないで、指先や付け根をつなぐ大まかな曲線が崩れないようにしましょう。

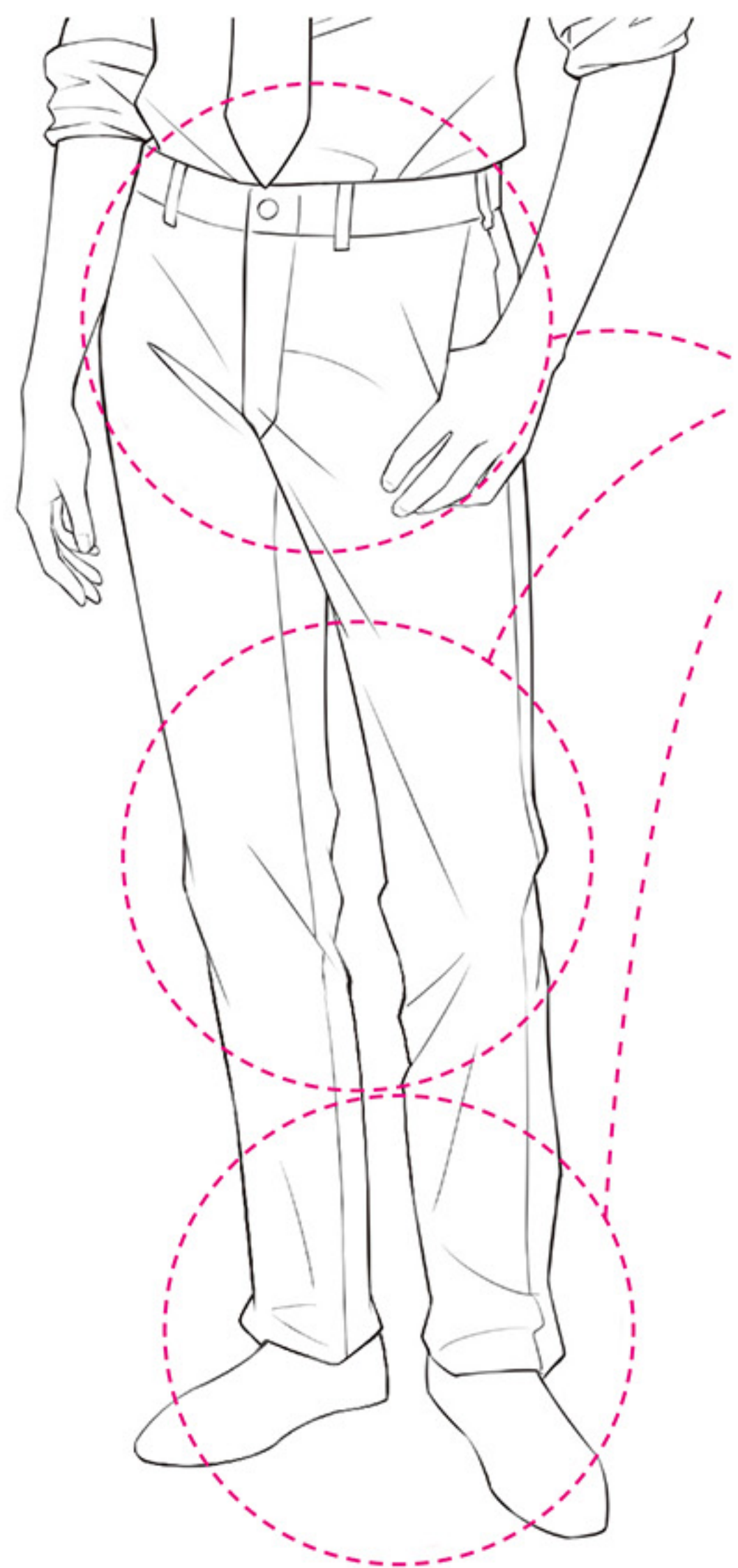
P009

大まかな形の変わり目は常に意識しましょう。

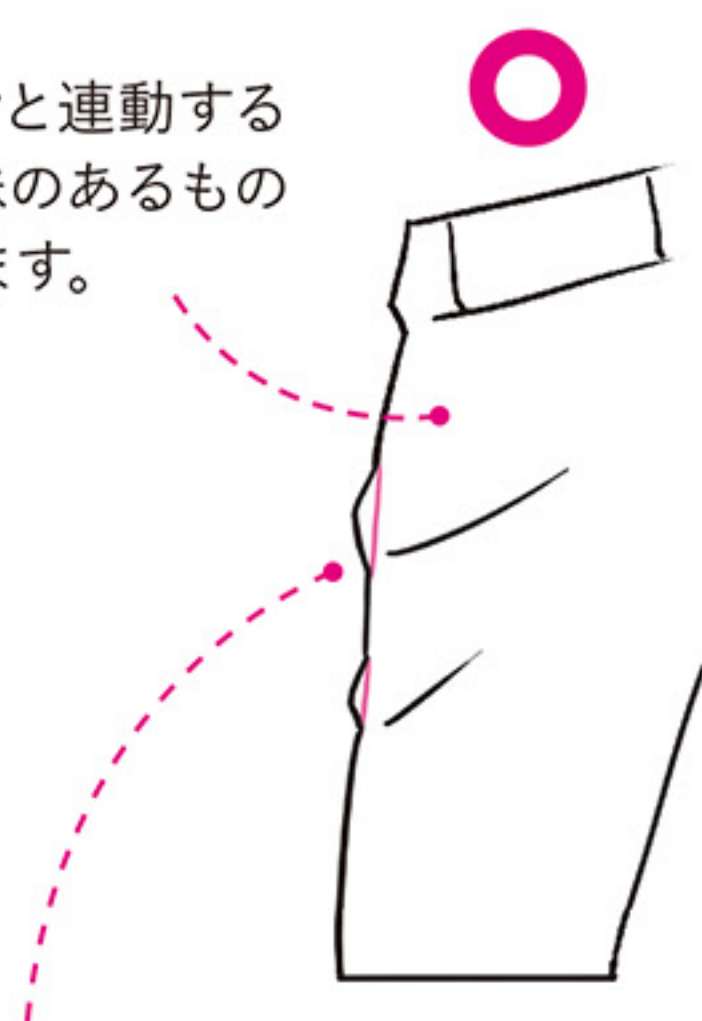
複雑な形を簡略化して、手早く描こう！

パーツを大まかなシルエットで
分けて考えましょう。

男性の指は少し五
角形のように、女性
はなるべく卵型の楕
円で表現すると、わ
かりやすく描き分け
けられます。

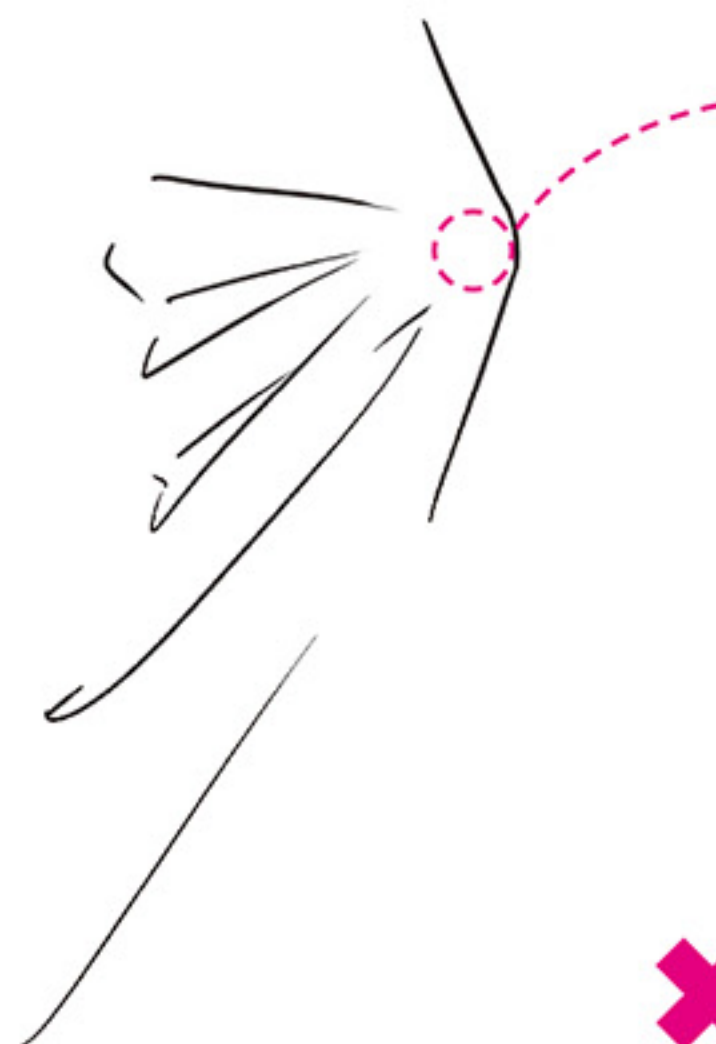
足の指先は親指が若干上を向き、
それ以外は地面を踏みしめるよう
な下向きのイメージです。

複雑なアングルでも、立体の底面と
側面を意識しましょう。

服と足

主に拾うべきシワは股、膝、足首の3カ所。ポケットや縫い目など、服のディテールも体の立体を説明するのに大切なポイントです。

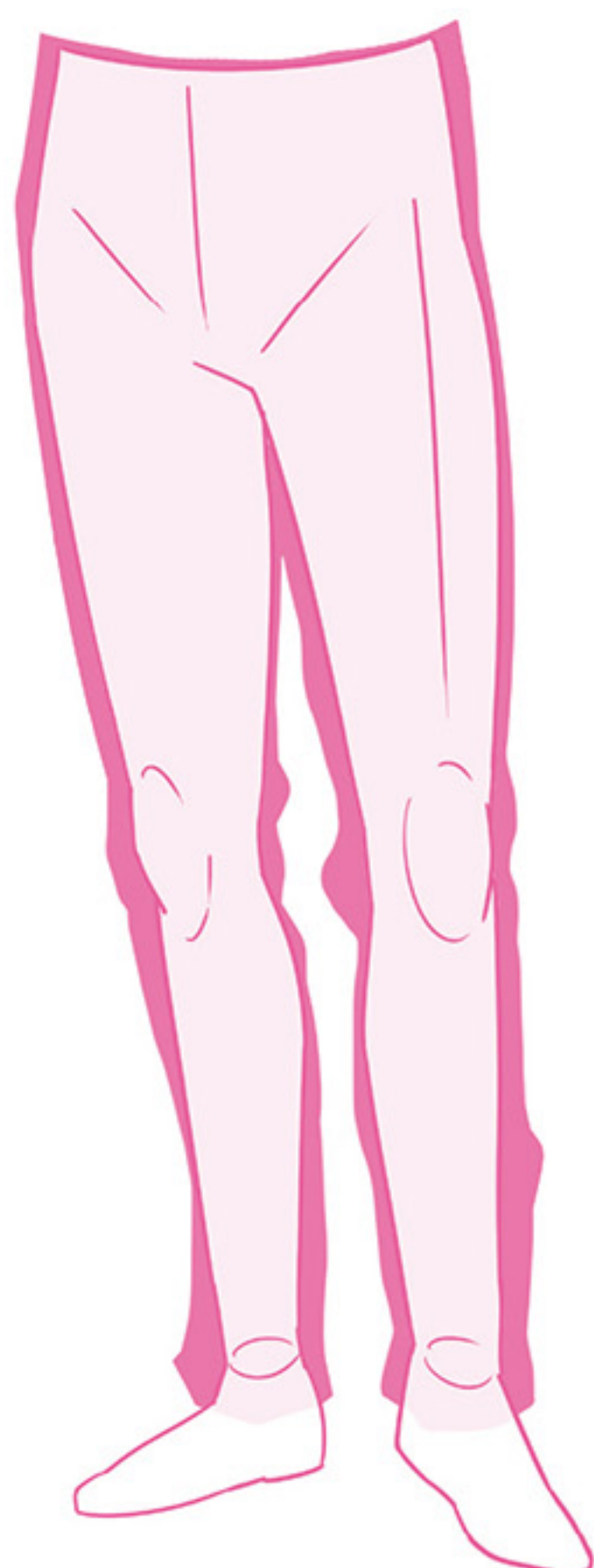
アウトラインと連動するシワも、意味のあるものとなっています。

アウトラインの凸凹は拾いすぎると中の形をあやふやにするので厳選しましょう。拾ったとしても、なるべくシワの始まりと終わりをつなぐ線が体から大きく離れすぎないように注意しましょう。

どこから発生したシワか、どの立体を説明するためのものかなど、シワの精査ができていないと、情報量だけ多いごちゃついた絵になってしまいます。

骨格、筋肉、脂肪の特徴を意識しよう！

膝を曲げるといくつかの力がかかって、シワも複雑になっていきます。

布を引っ張る力が入っている箇所へ三角形のシワが密集していくイメージです。メインのシワから遠くなるほど、形は大きく厚みは浅くなっていきます。

どこに強く引っ張る力が発生しているのかを考えながら描きましょう。

✖

シワの精査ができていないと、情報量だけ多いごちゃついた印象になってしまいます。

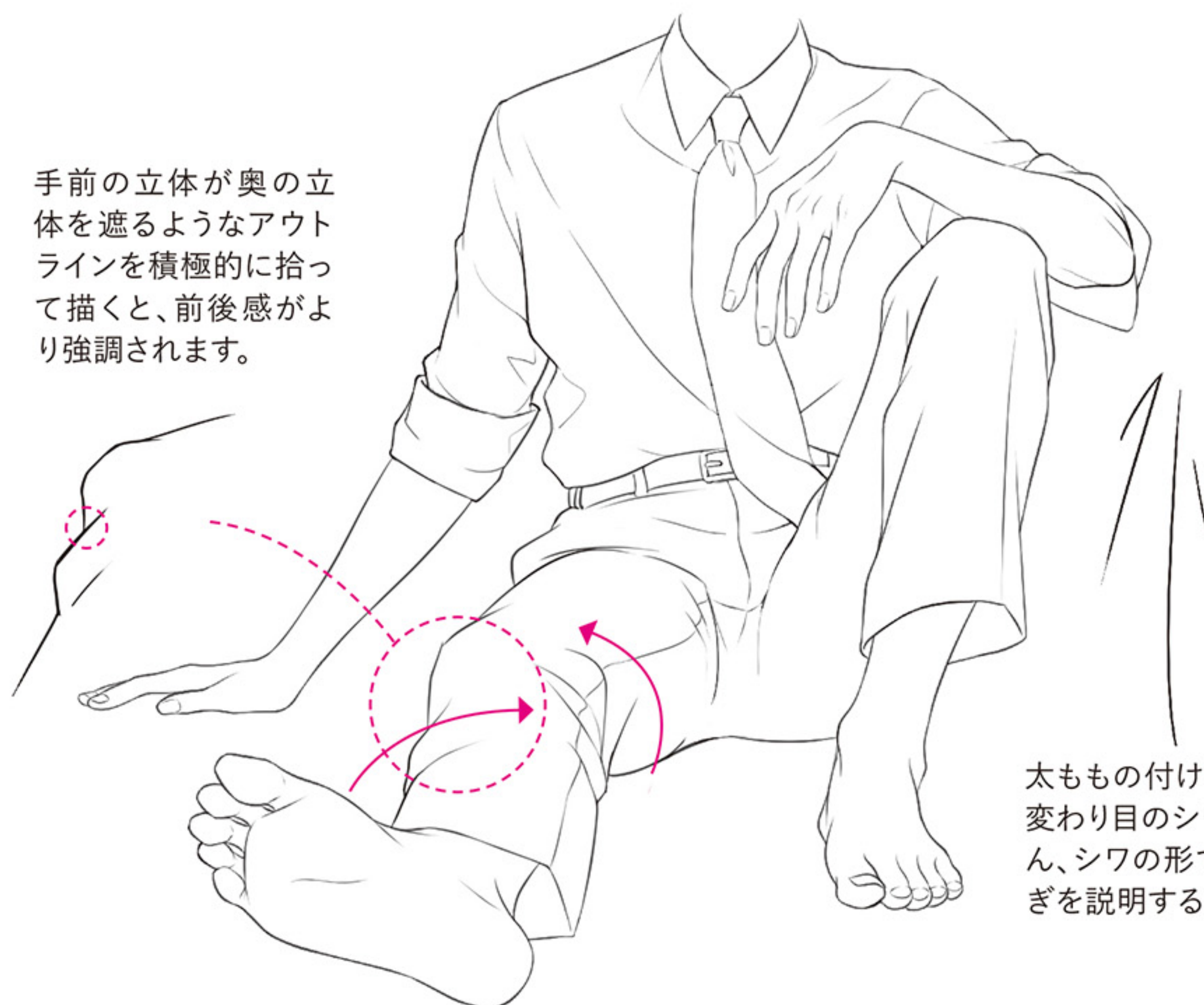
中の体を想像しましょう。体に対し布が余っていれば、シワは大きくなり、たるみます。対して、布が中の体に引っ張られパツパツの状態であると、シワは細かく多くなります。

服と足

Finish!

完成まで 40 min.

ポーズを的確に伝えるためのシワを うまく拾って、メリハリをつけよう！

手前の立体が奥の立体を遮るようなアウトラインを積極的に拾って描くと、前後感がより強調されます。

膝に引っ張られるシワ

太ももの付け根や、膝周りの形の変わり目のシワを拾うのはもちろん、シワの形で服の中のふくらはぎを説明するよう意識。

✖

不適切な服のシワが多く、腕や足の前後感にうまく作用していません。

手首・足首や肩などの関節の位置が不明瞭で、軟体動物のように柔らかく見えてしまいます。

服と足

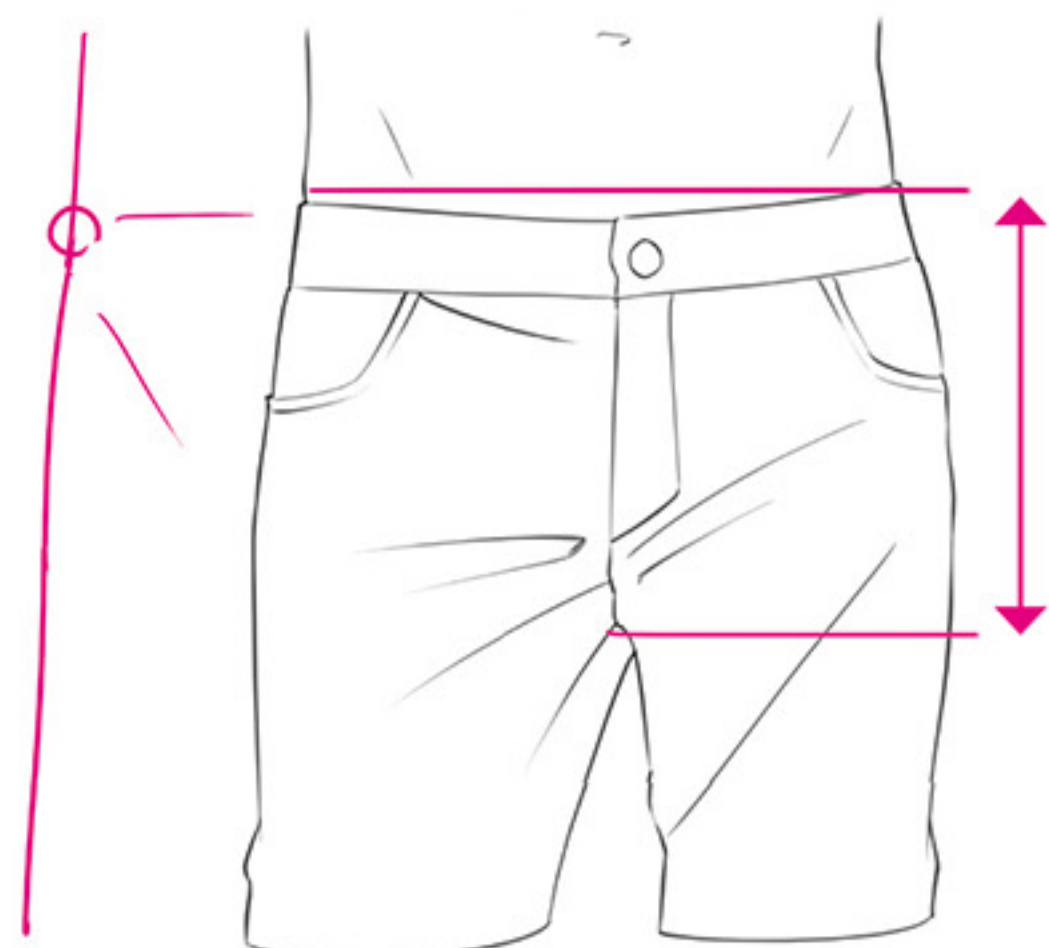
スキニーは体にフィットしているので、シワは控えめに。その分、体のシルエットが見やすいのが特徴です。お尻や太ももは女性的な柔らかさや丸みを出し、逆に足首などは細く骨っぽい印象にするなど、意識的にメリハリをつけましょう。

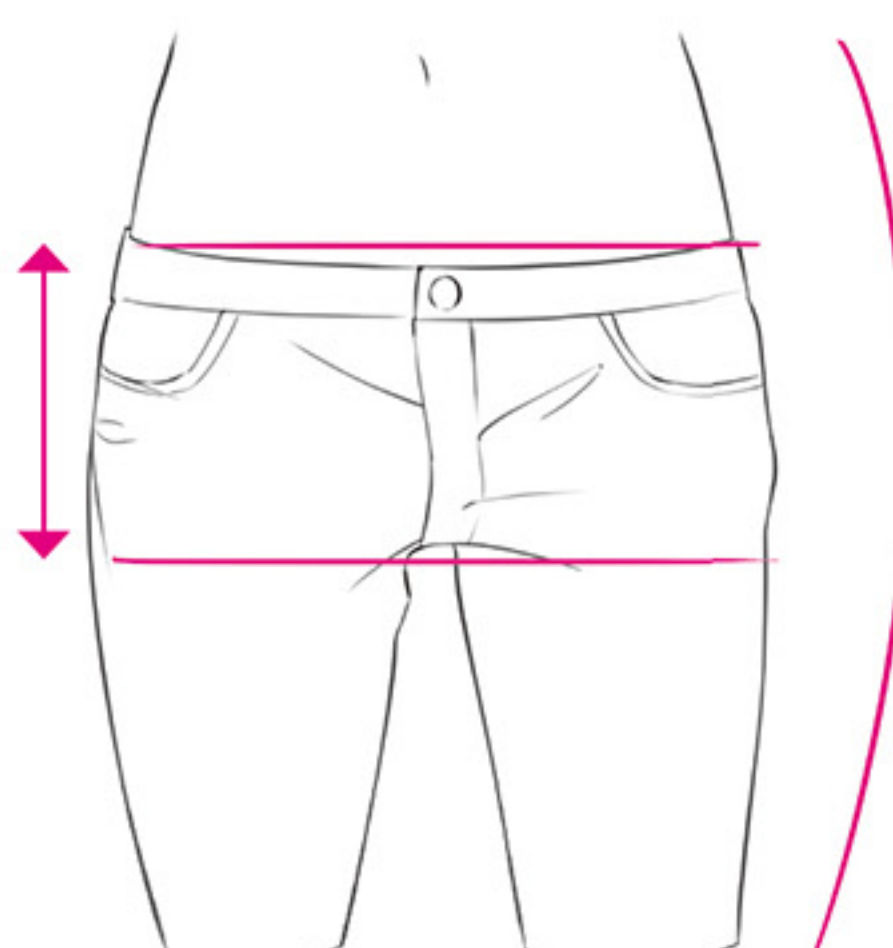
お尻の丸みを表現できるようなポケットや、縫い目は積極的に拾います。

膝の位置は必ず説明的に描写します。

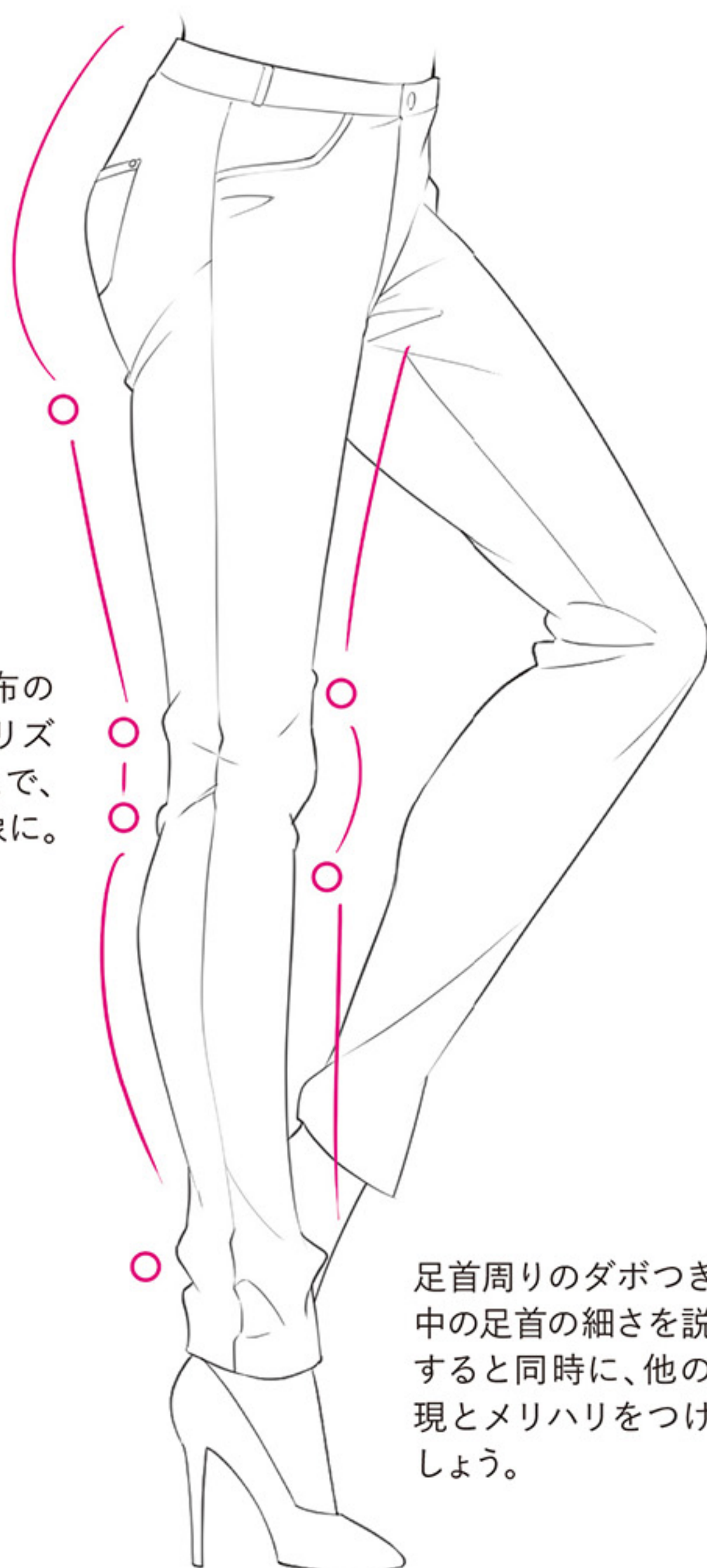
足首周りは布と体の間に空間があるので、シワも大きく表現します。

女性は丸みを出すところ、骨っぽく見せるところでメリハリをつけよう！

[男性]

腰やお尻、太ももの形の変わり目がわかりやすく、直線的なシルエット。

[女性]

腰からお尻、太ももにかけて大きな孤を描くようなシルエット。

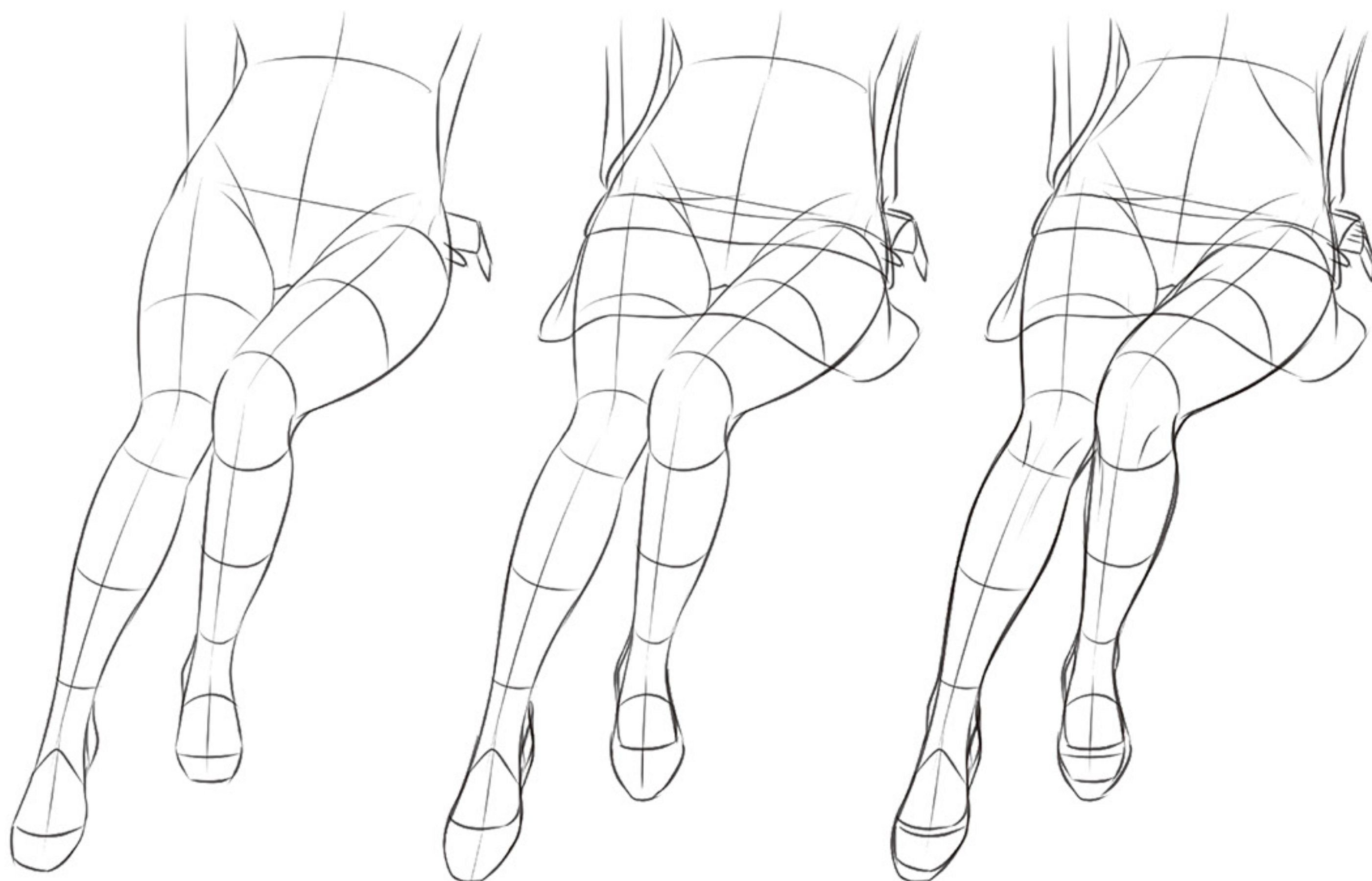
股上の深さも男女で差があります。またシワの量も女性はフィット感がある分、男性に比べ少なくなります。

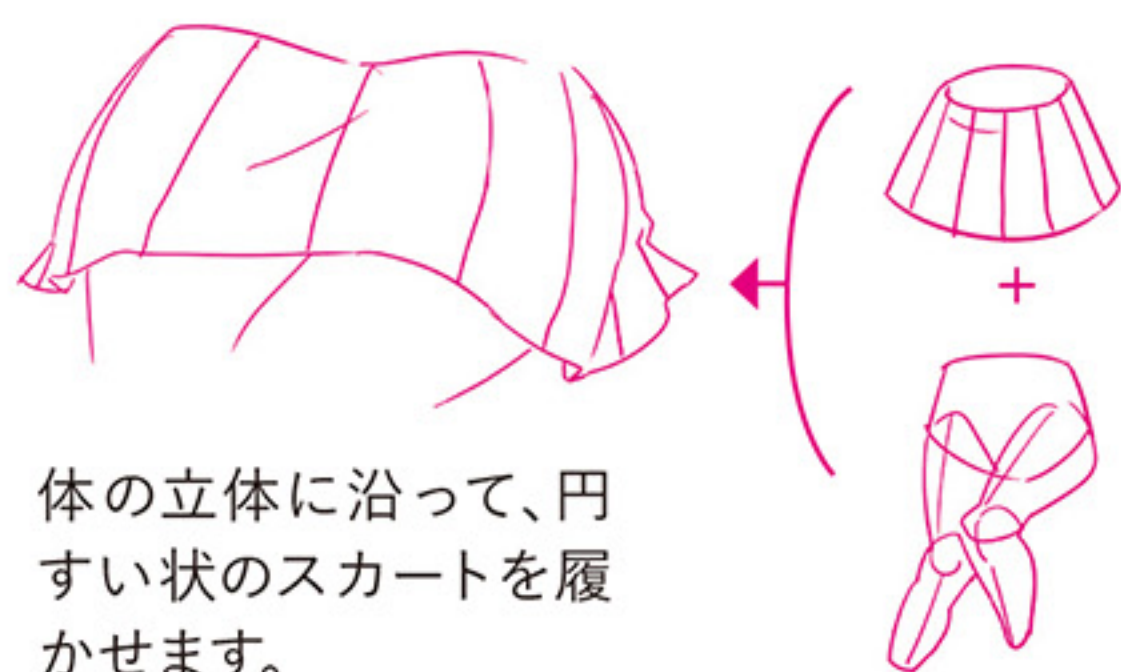
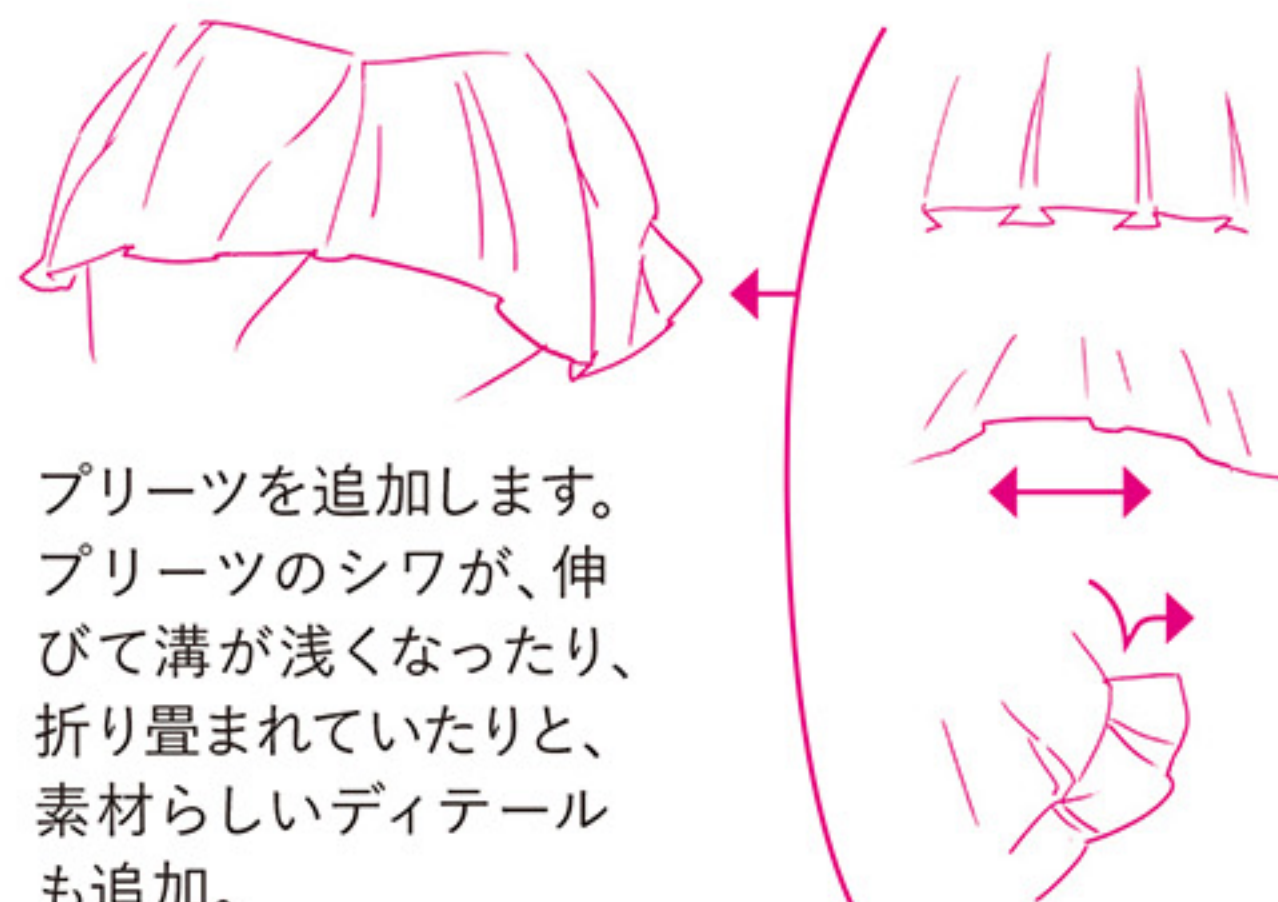
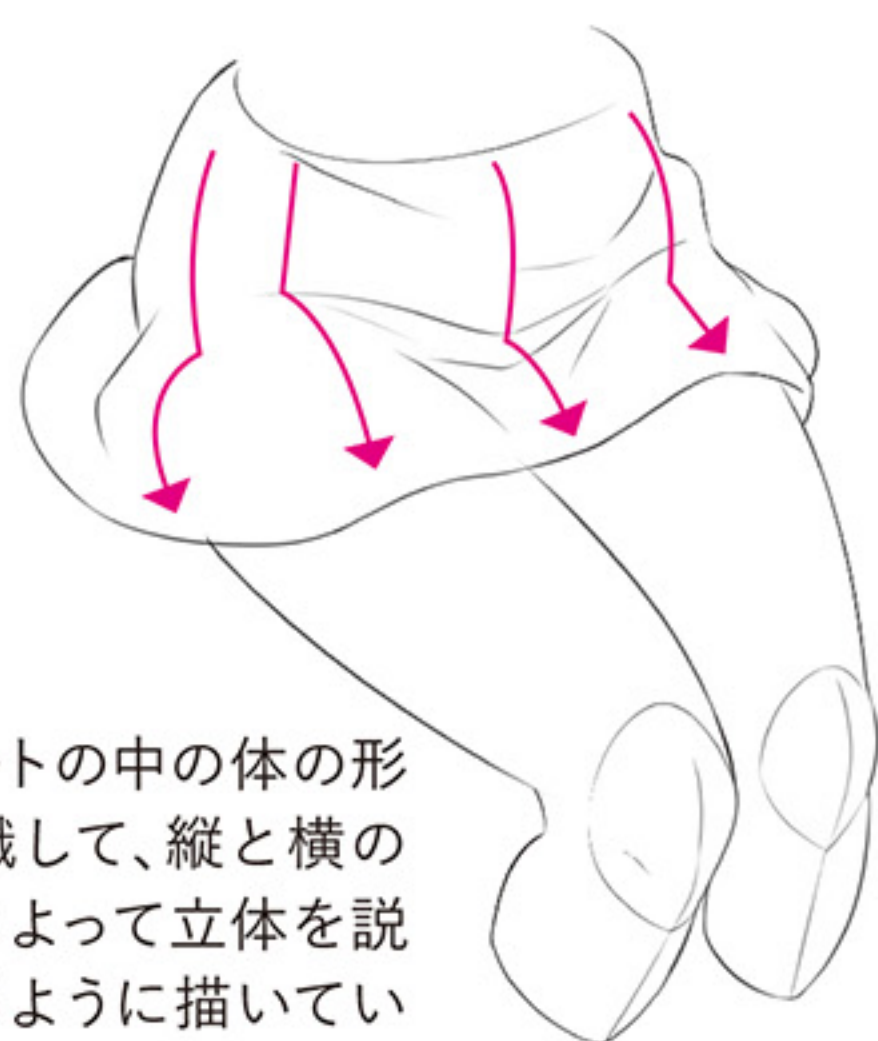
お尻周りは服のシワでなく、ポケットや縫い目などのズボンのディテールによって説明するように描くとハリが出ます。

曲線や直線、布の溜まりジワをリズムよく描くことで、シャープな印象に。

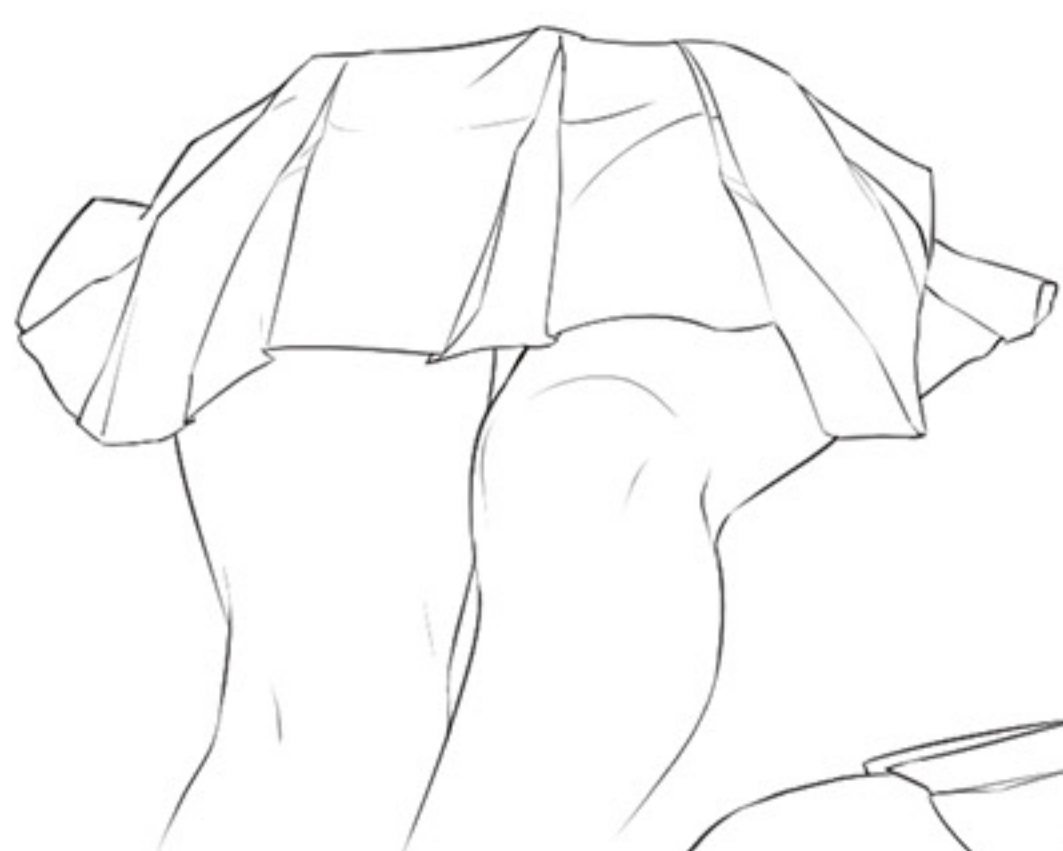
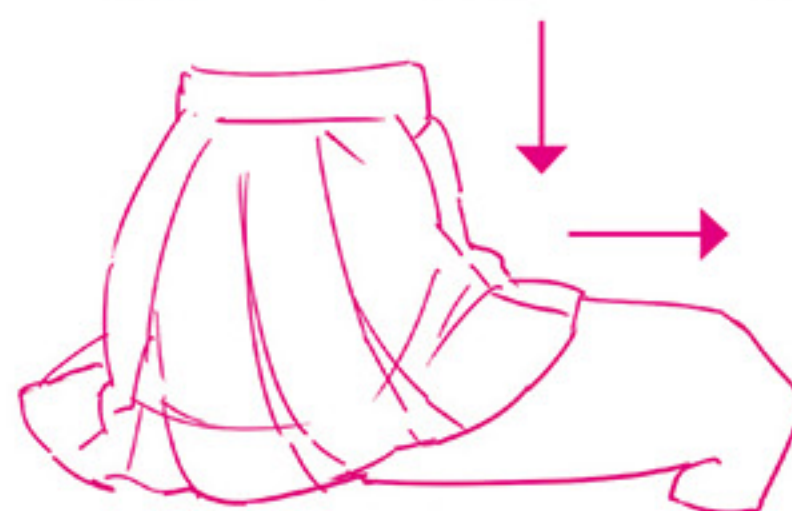
足首周りのダボつきで、中の足首の細さを説明すると同時に、他の表現とメリハリをつけましょう。

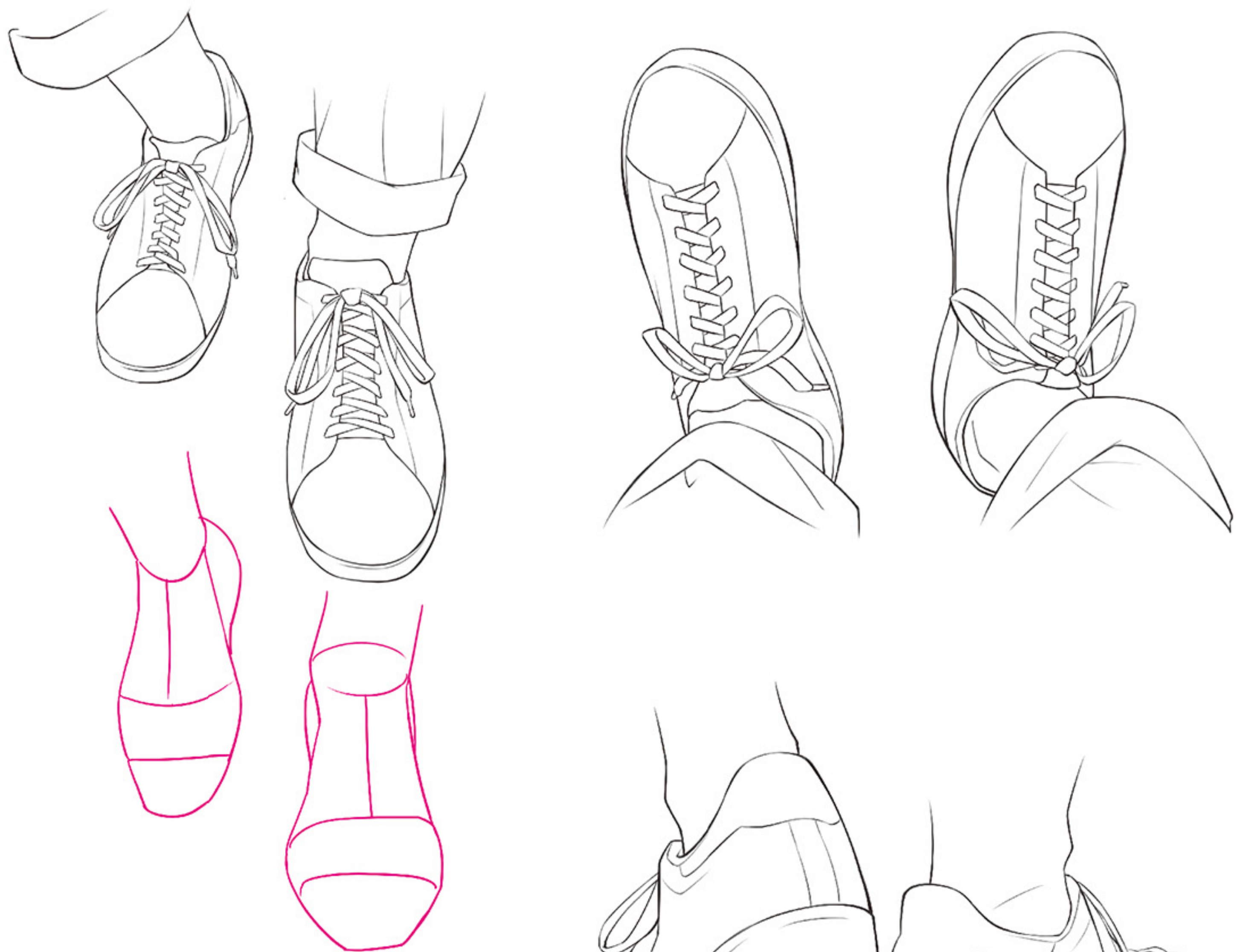
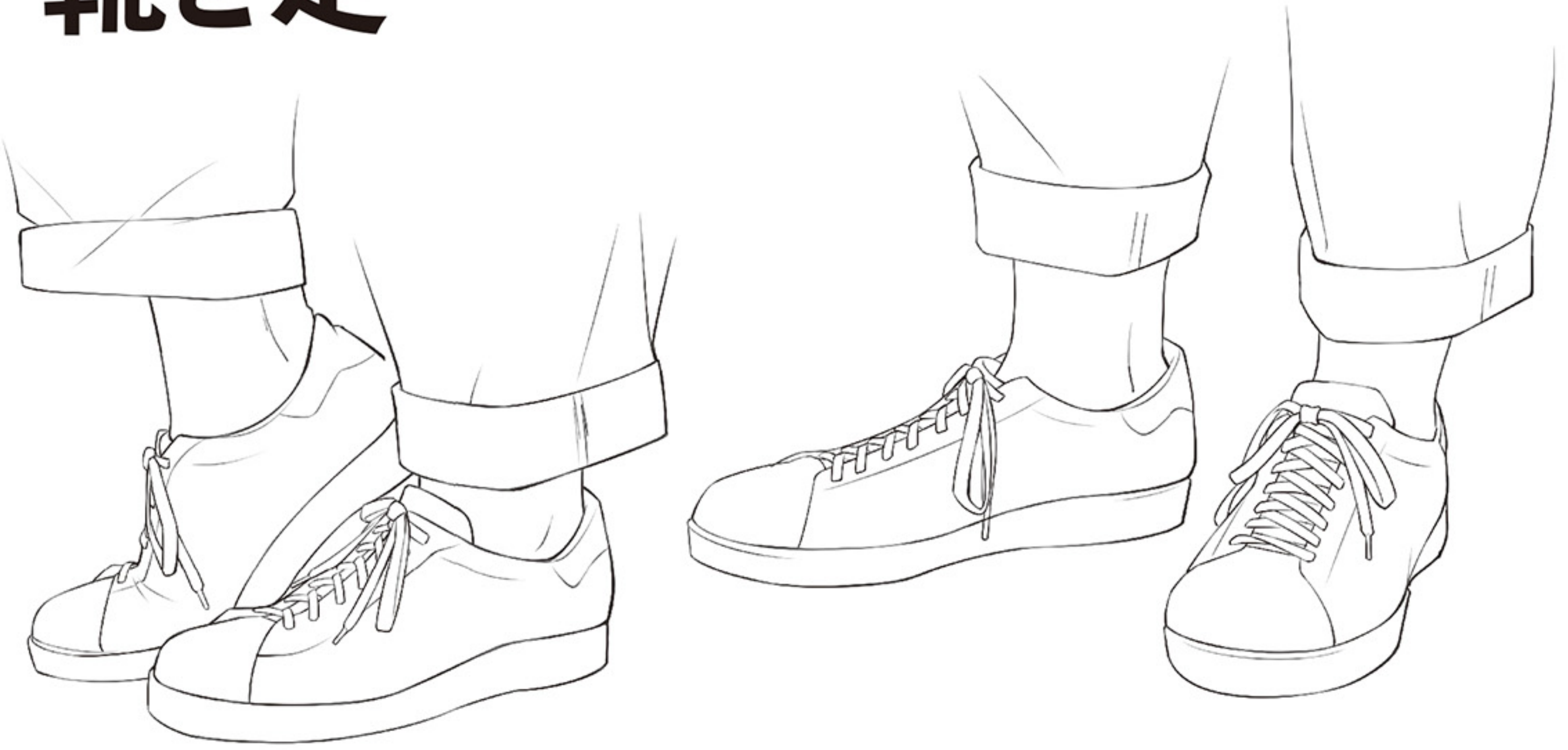
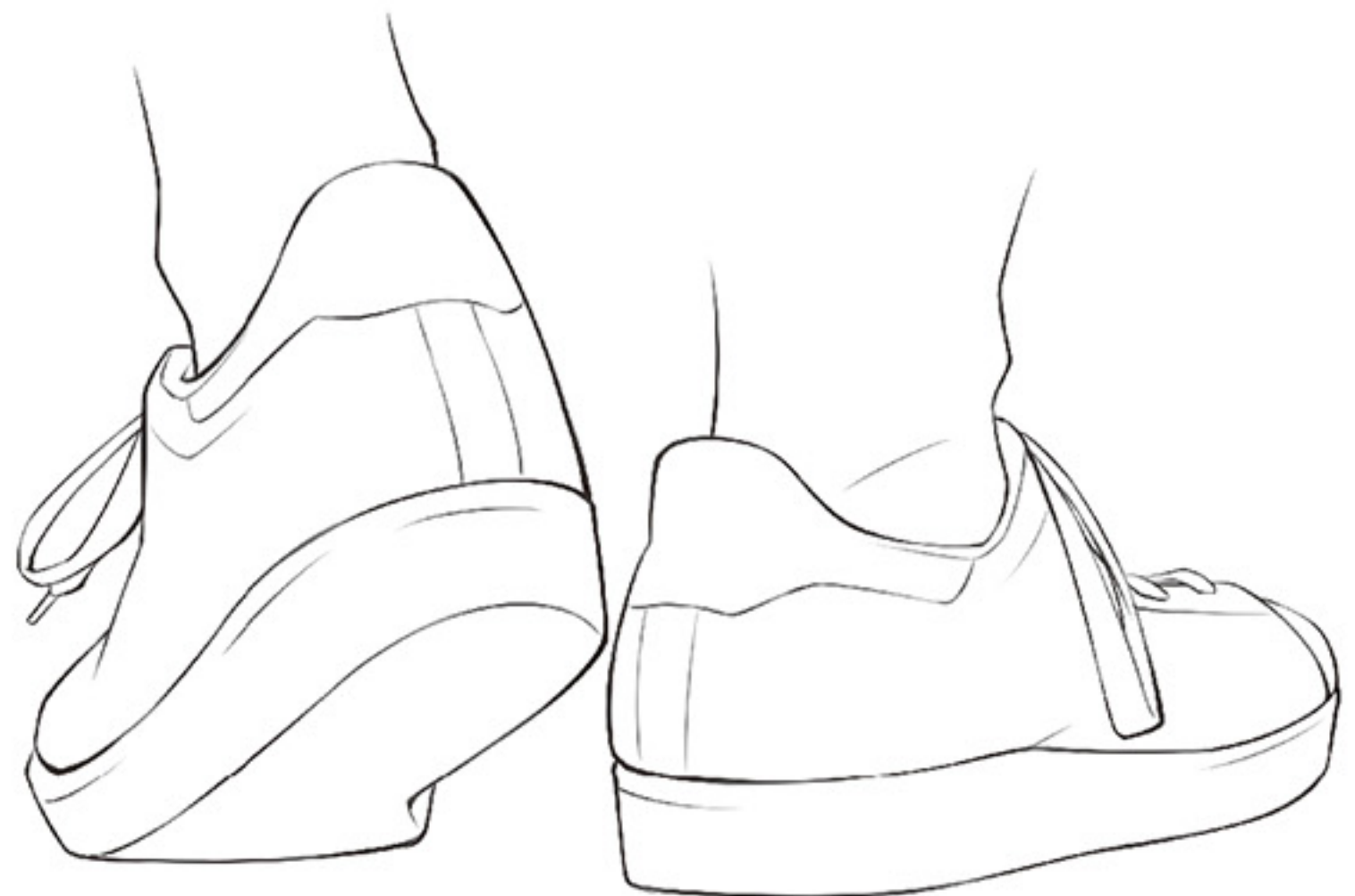
服と足

Finish!

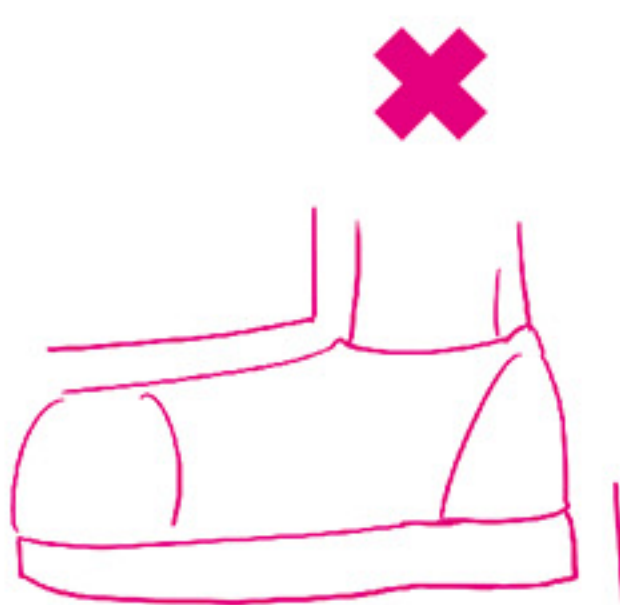
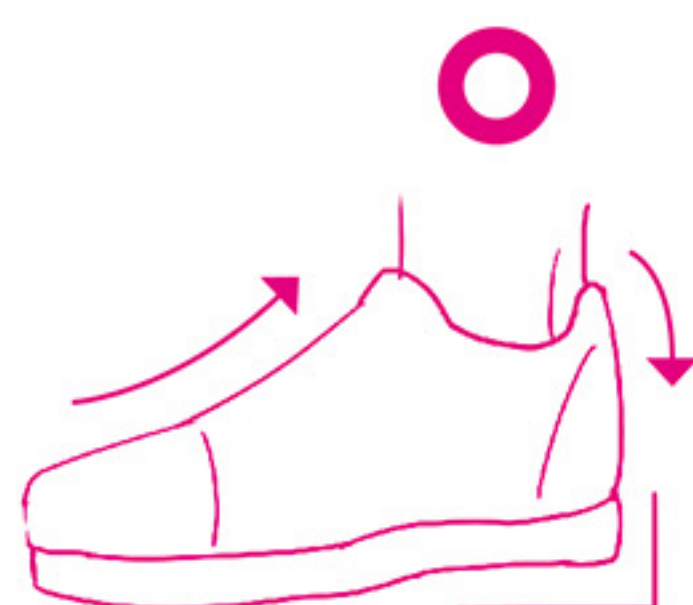
完成まで
30 min.

スカート姿は体の形とシワの関係や、アングルごとの裾の違いを把握しよう！

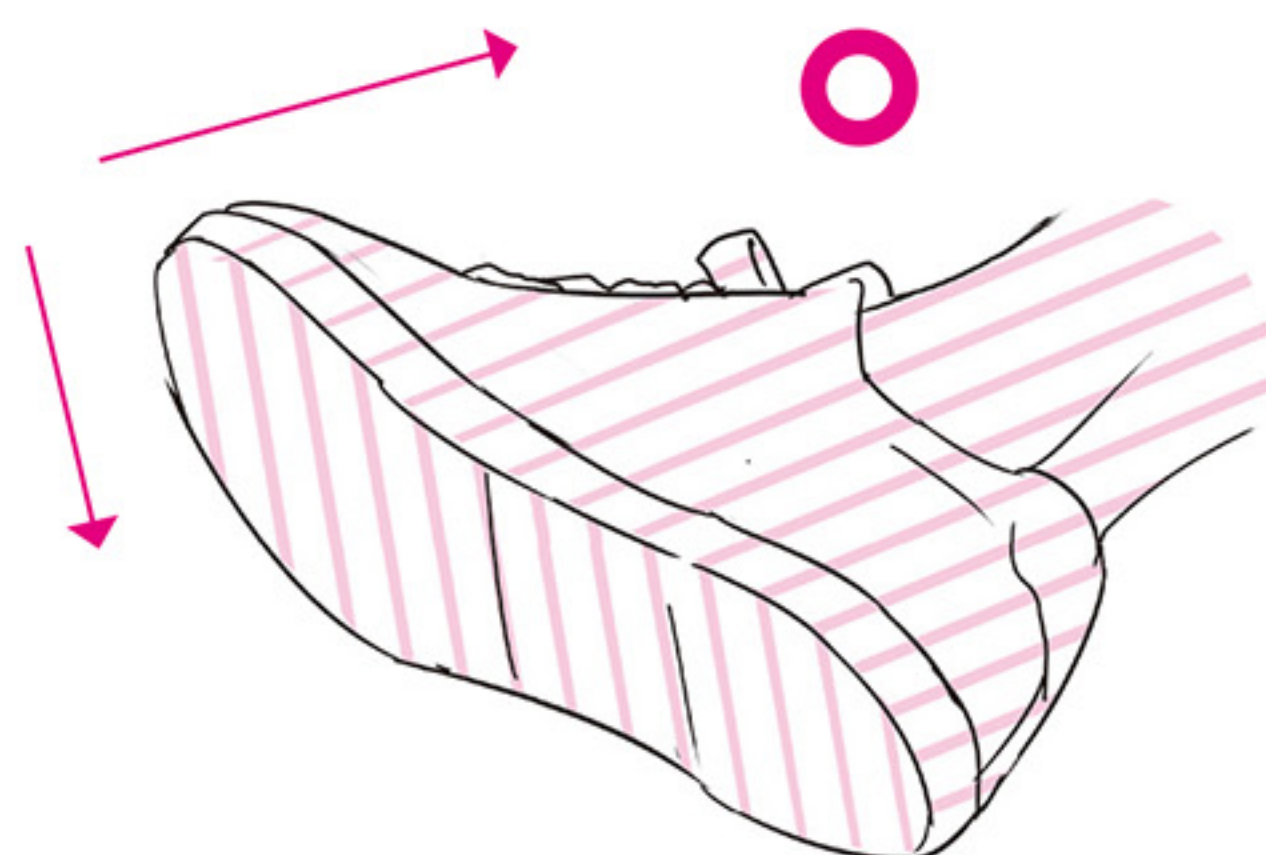
体の立体をもとに、大まかなスカートの形を決めたら、少しずつディテールを追加していく感覚で描いていきましょう。

体の立体に沿って、円すい状のスカートを履かせます。

プリーツを追加します。プリーツのシワが、伸びて溝が浅くなったり、折り畳まれていたりと、素材らしいディテールも追加。

スカートの中の体の形を意識して、縦と横のシワによって立体を説明するように描いていきましょう。

太ももの付け根から、スカートの面の向きが大きく変わっています。

部分的にスカートを踏むなど、ぴったりと体に沿った部分を作ると、絵が締まり、見やすくなります。

靴と足

靴ひものディテールに惑わされず、足の正中線や立体を整理して描き、その上から靴ひもを描き加えましょう。

スニーカーは靴の構造を理解したうえで、ディテールに惑わされずに描こう！

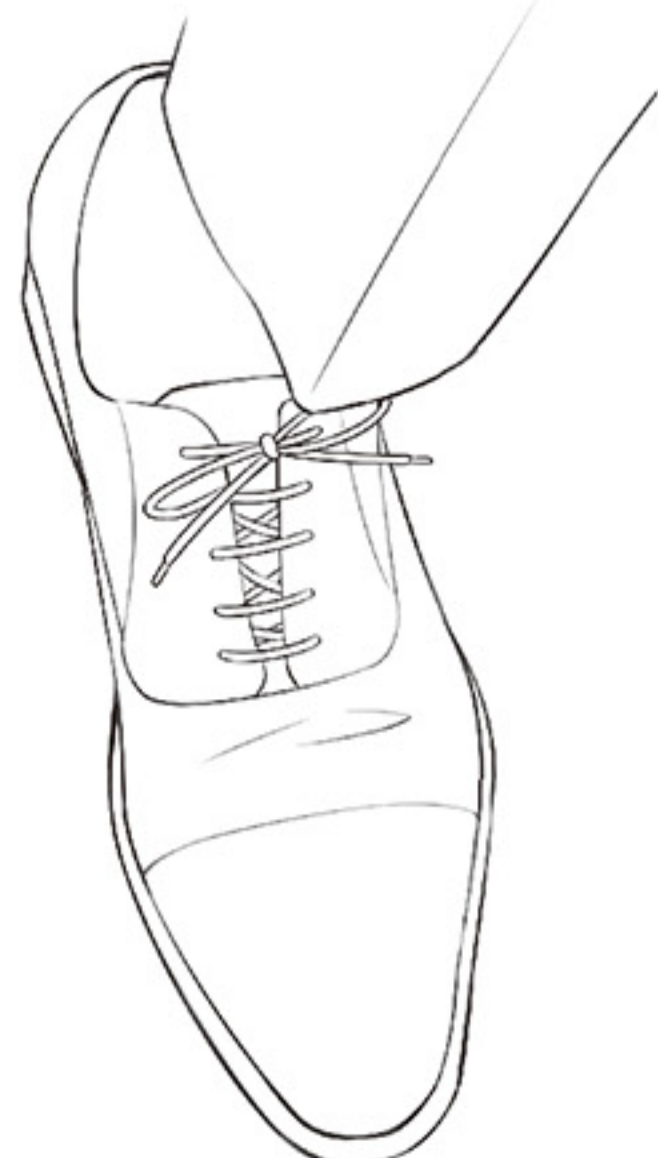
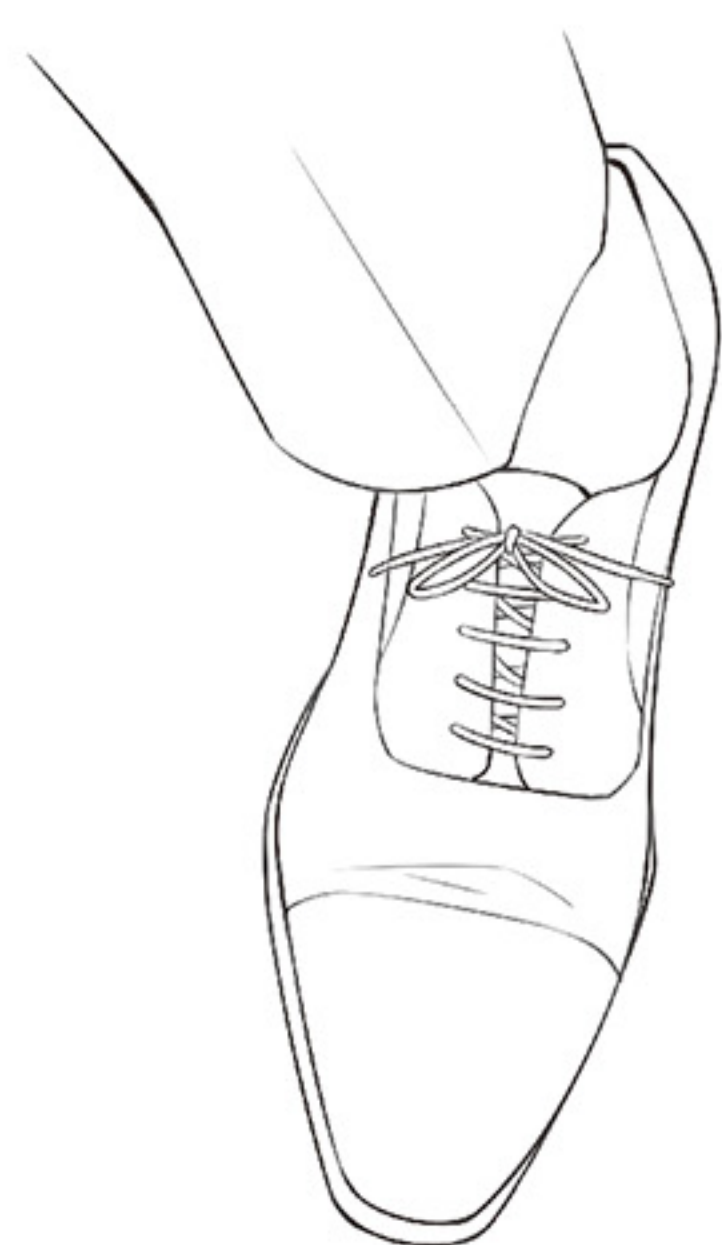
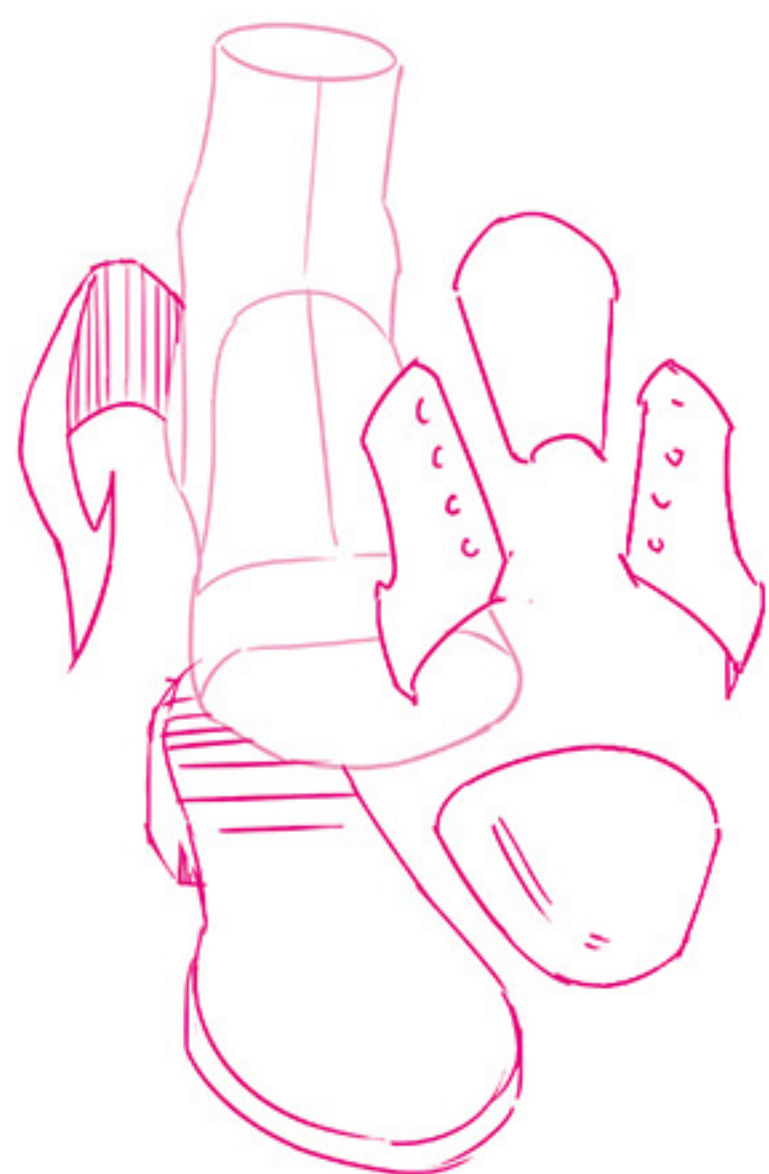
足の指はしっかりソールの上にのせます。

○ × × ×

スニーカーの甲の部分は、ローファーほど角度はありませんが、足首に向かって高くなり、横から見ると三角形をしています。かかとは少し外に盛り上がり、足首からかかとにかけてまっすぐにはなりません。甲がつぶれすぎたり、かかとがまっすぐすぎないよう注意。

× ○

さまざまなアングルで描くときは、靴底の面と、足を含めた側面の角度を確認しましょう。この2つの交わる角度が直角よりも狭くなったり、広がりすぎてしまうと、足を捻ったような印象になってしまいます。

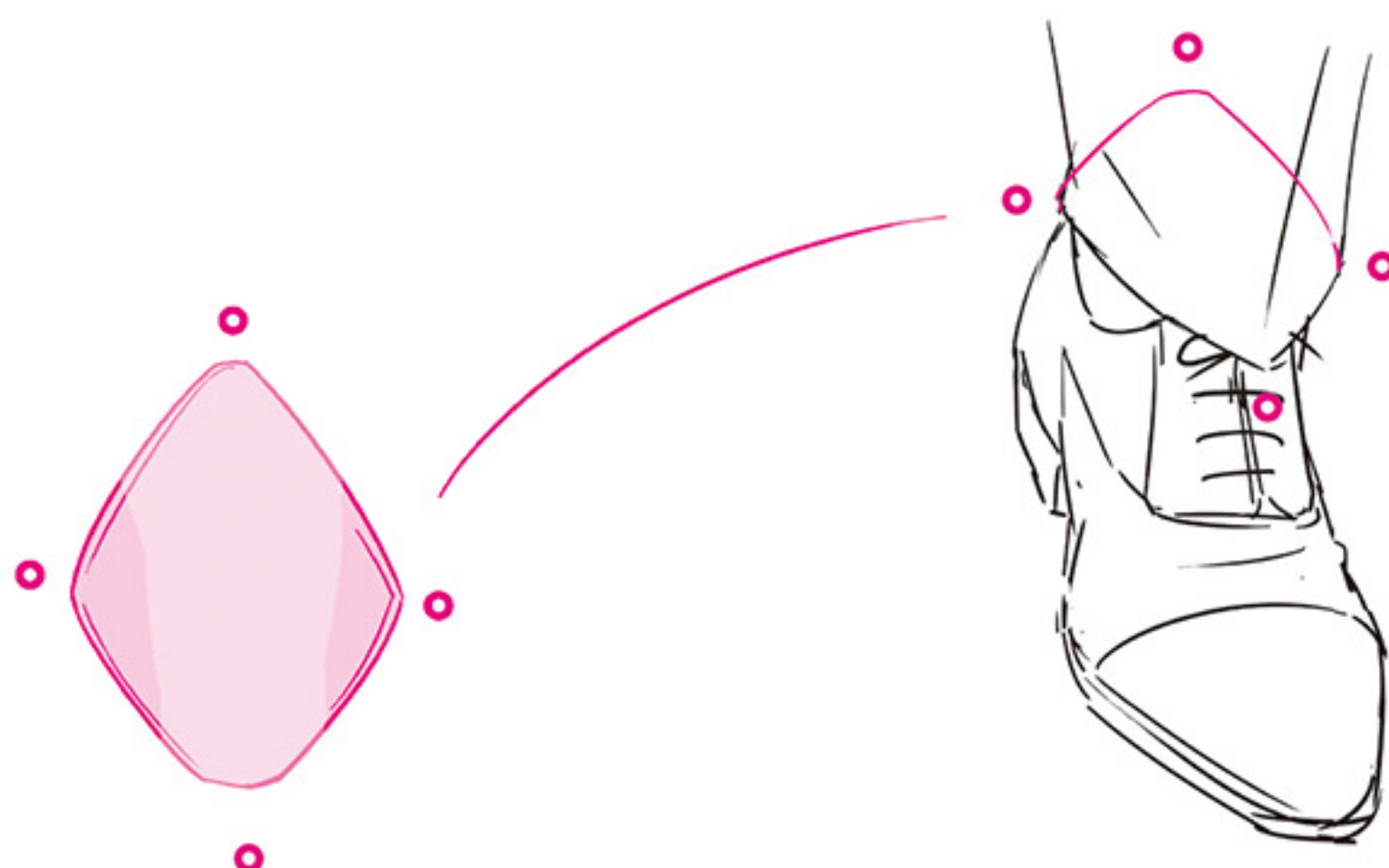
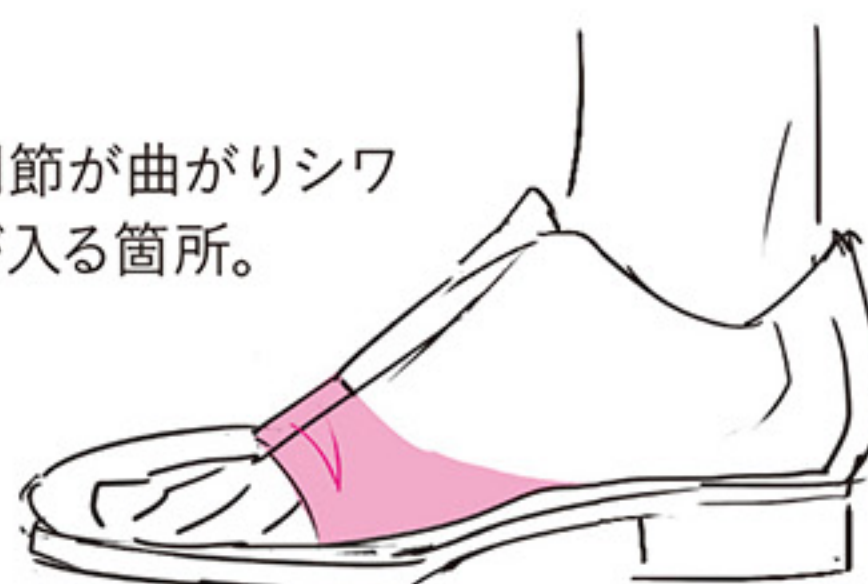
Basics
Gallery
Hands
足 Legs
Direction

靴と足

靴のパーツと、接している足のパーツをいっしょにイメージし、立体の面の向き、形の変化を意識。

ビジネスシューズは足の構造に沿って、パーツを組み合わせていくイメージで！

靴の縫い合わせでパーツを分解してみると、足の形の変わり目に合わせてデザインされていることがよくわかります。

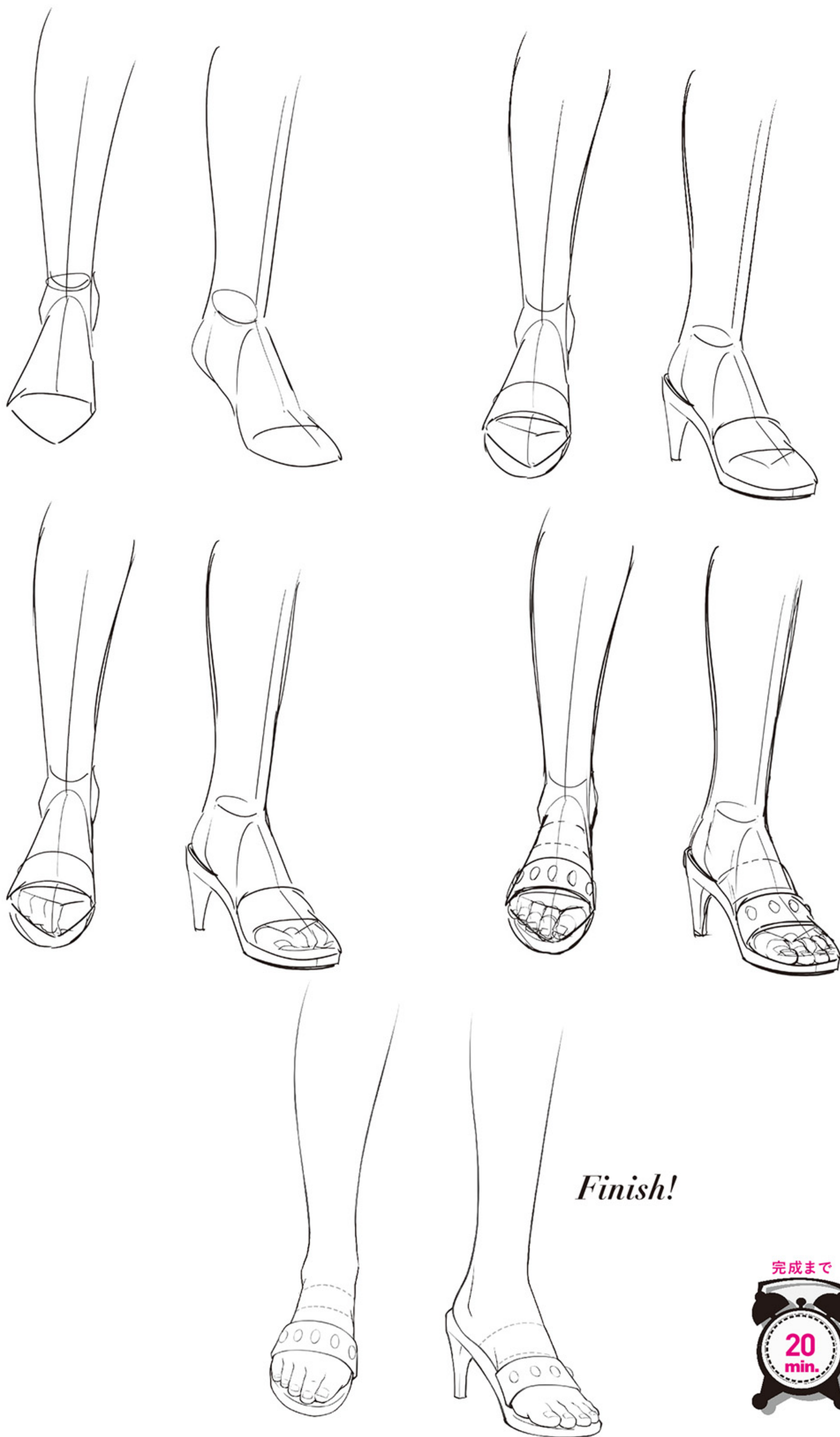
中の足をベースに、形の変わり目に沿って、パーツを組み立てていくイメージで描いていきましょう。

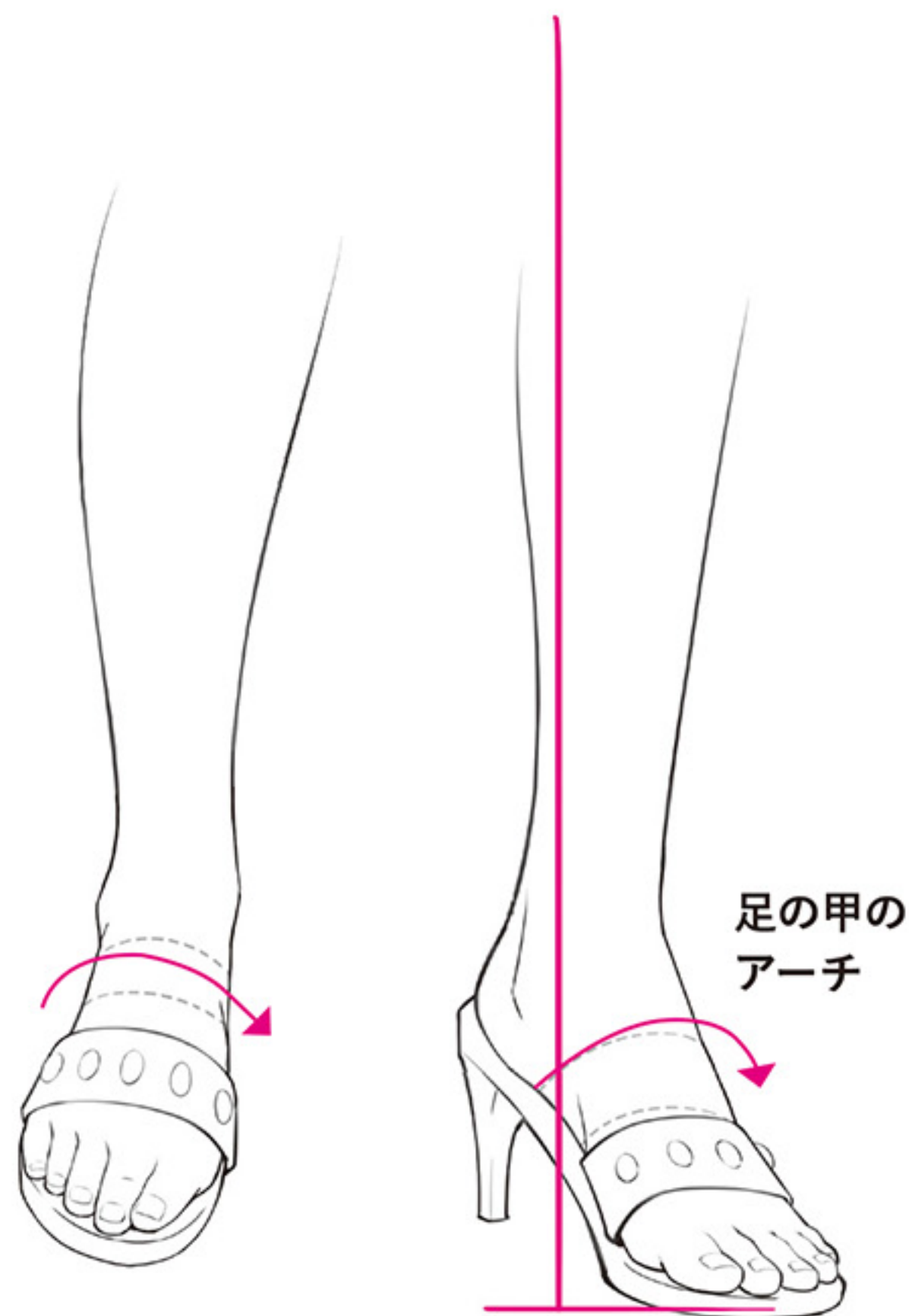
靴の先端は硬く、曲がる場所ではないので、靴の顔として磨かれツヤがある部分です。

関節が曲がりシワが入る箇所。

靴に対して、ズボンの裾は菱形のイメージで描くと、形が整いやすいです。

靴と足

Finish!

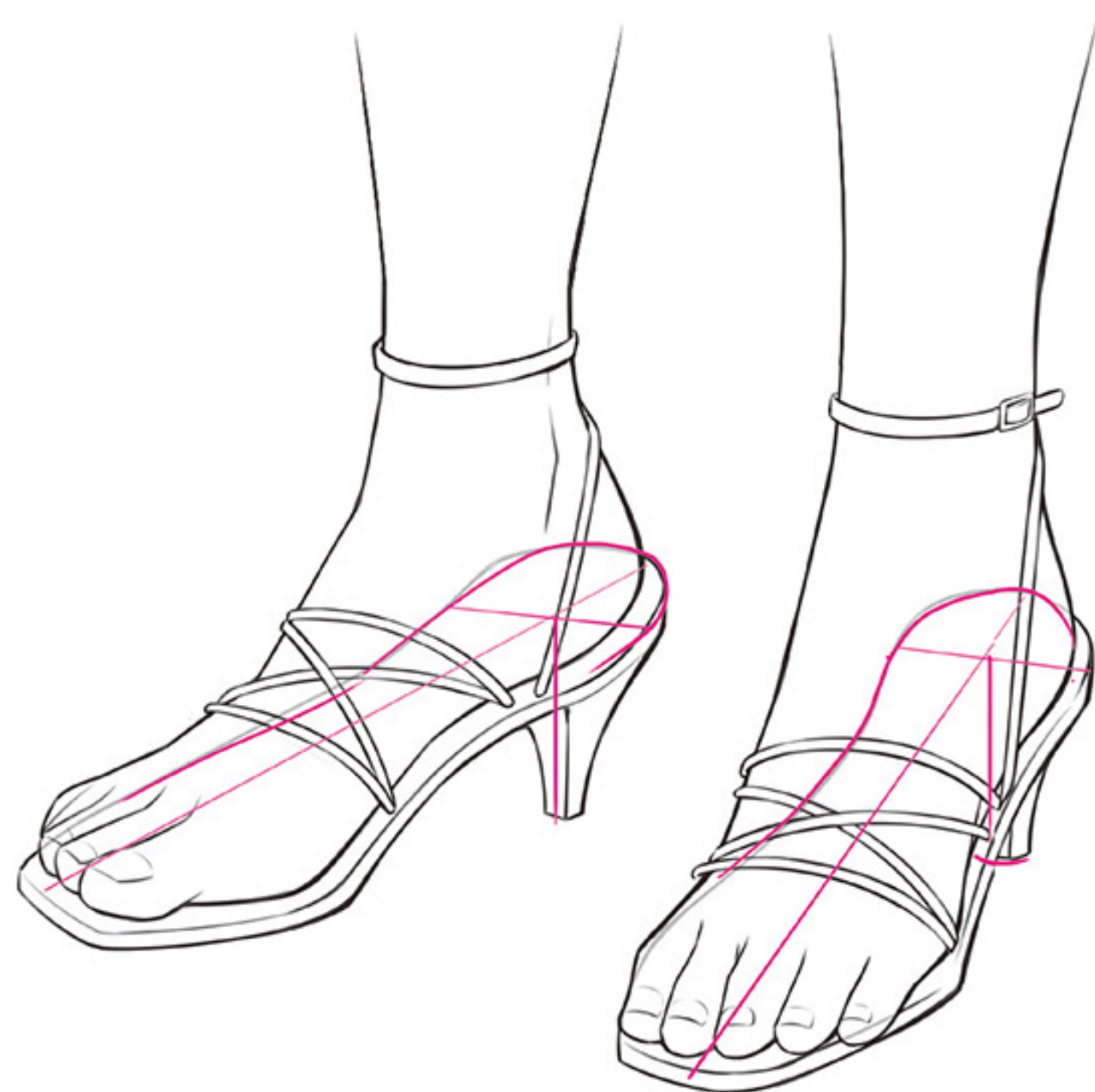
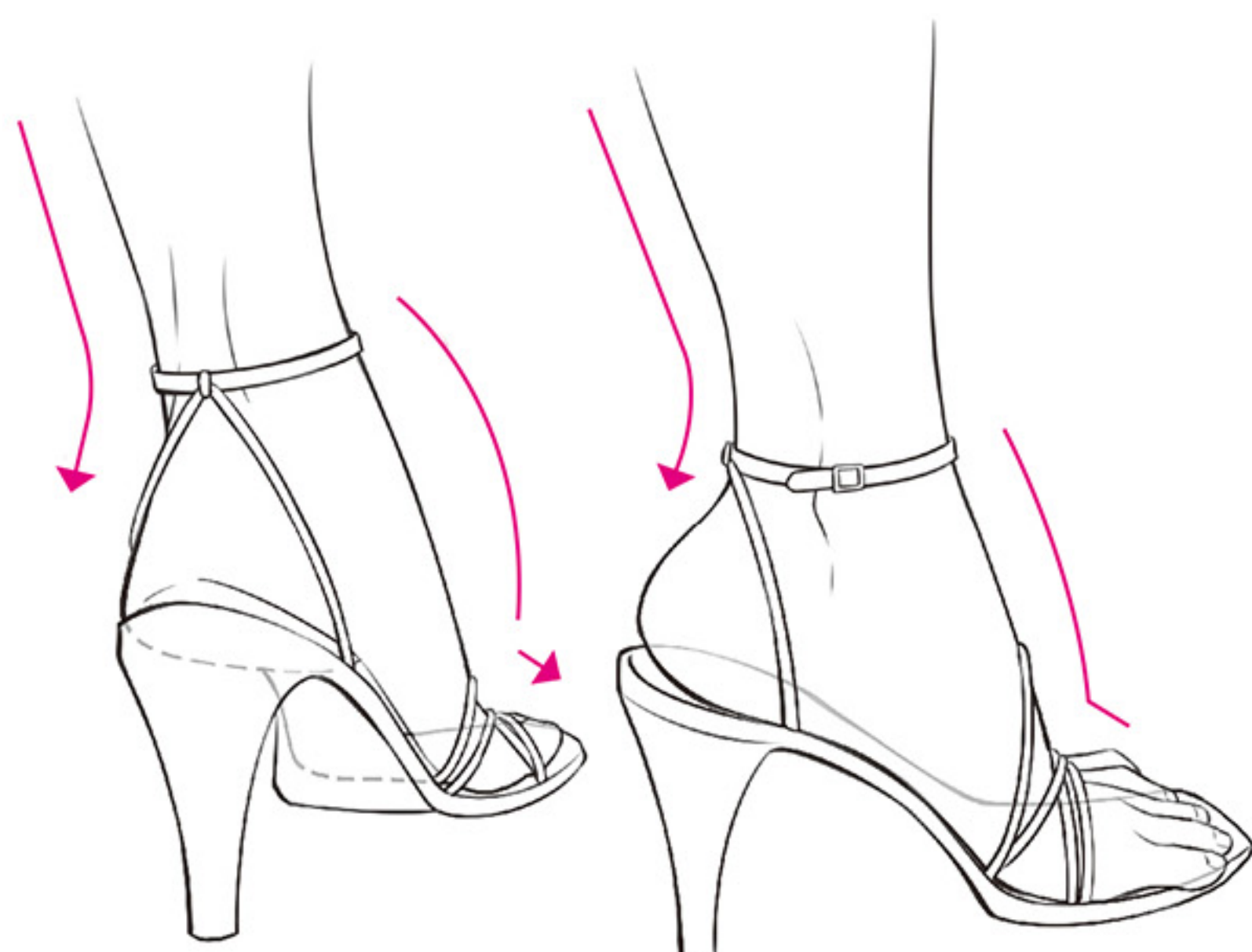
完成まで
20 min.

ヒールのある靴は、つま先立ちのポーズと合わせて習得しよう！

ヒールはかかととつま先の2点を意識して描き始めましょう。

足の甲のアーチ

踏み出しの重心を意識しましょう。

ヒールの高さが上がるにつれて、足首の骨は前に出て、ふくらはぎからかかとにかけてなだらかだった曲線は、ふくらはぎの筋肉に力が入ることでぽこっと出てきます。また足の甲も徐々に上へと丸みを帯びます。

P 159

ミュールやサンダルなども、ヒールの位置があやふやにならないように描こう！

靴の底の形を意識し、ヒール位置があやふやにならないようにしましょう。

重心が片足に寄るときは足首のしなりも大切に。

消失点を決めて、奥行きを明確にすると、より地に足が着いたような描写の手助けになります。

さまざまなアングルで描いても、つま先とヒールの底面は、同一の平面の上にあるよう意識しましょう。

演出

手足は第二の顔といってもいいほど
表情豊かなパーツ。特に迫力を出したいシーンでは
大きく入れ込むことが多いです。
視線の誘導にも使い、絵の流れを作ります。

手足は見せ場になることが多いです。
ポーズにキャラクターの意思を
持たせるために、
「自分がこの性格の子だったらこの
シーンはどんなポーズ
をする?」と常に
考えながら描いています。

キャラの性格やいま何をしているかなどを説明するのに
よく手足の表情で表現したりします。爪やくるぶしの出方などにも
こだわって、より男女の描き分けや動作の色っぽさを意識。

手がいちばん大きく目立つポーズは、
見る人の視線を手だけではなくイラスト全体に
誘導できるように、手と手周りが複雑すぎないように
気を使います。背景の小物にぼかしをかけて
遠近感を作るなど調整したりも。

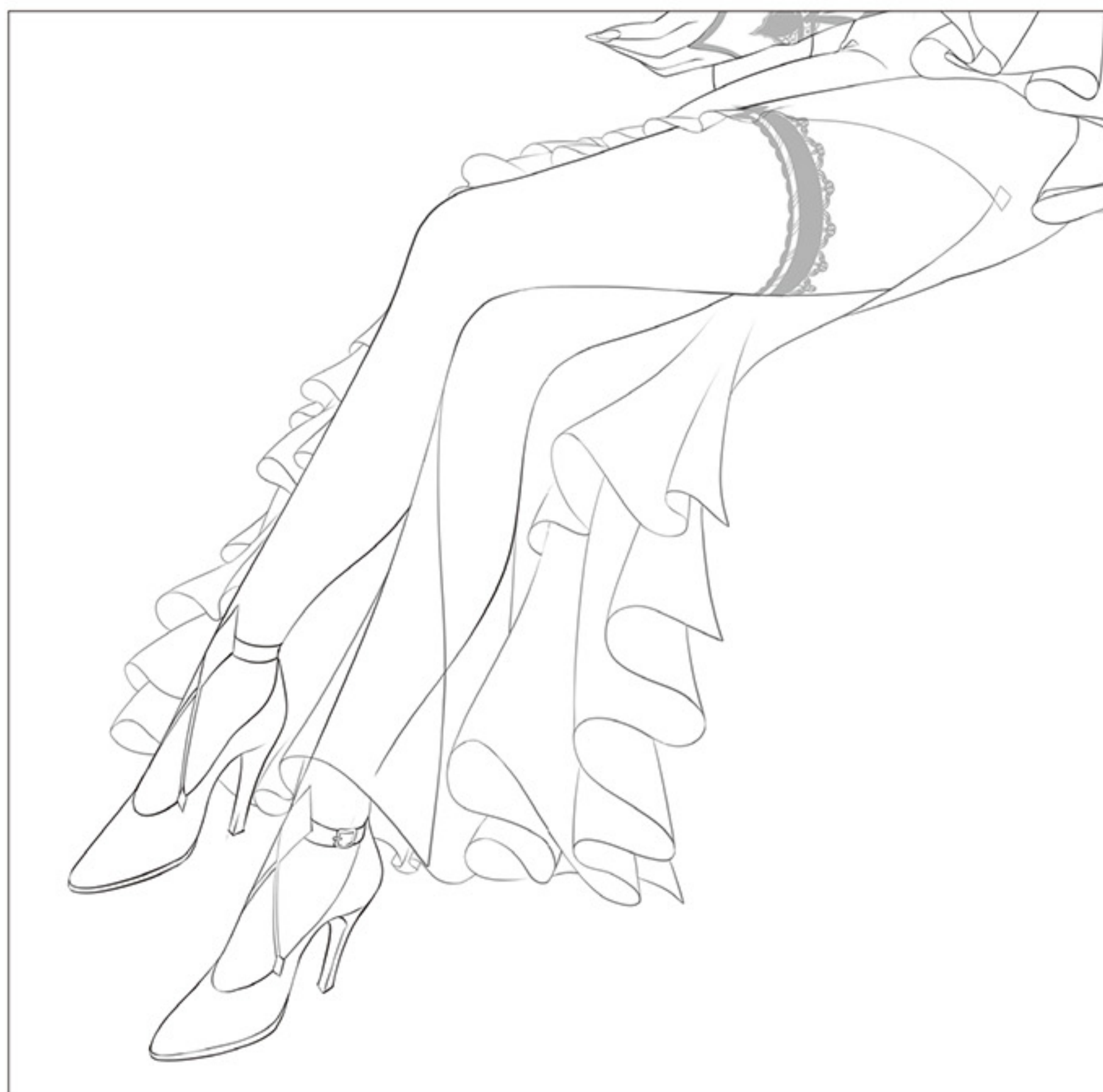
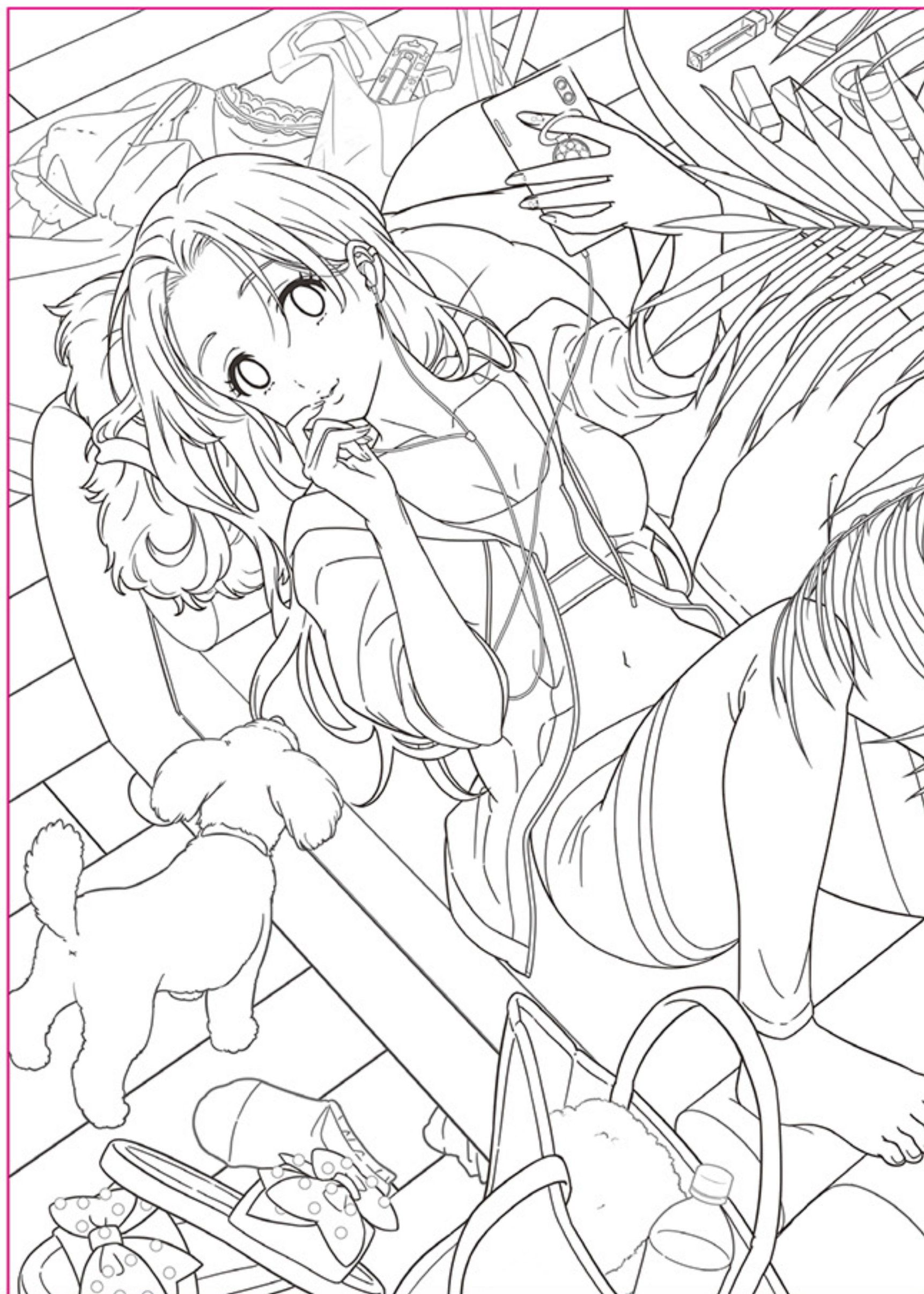
手足のポージングで
キャラクターの性格やその絵で表現したい
感情等がかなり決まるので、
手の握り方や足の伸ばし方等、指先まで
気を配ります。
描きたいキャラクター
らしさが表現できるよう
努めています。

想定媒体：スマホゲームのカードイラスト
制作期間：約 70 時間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：男性 20 ～ 30 代
トンマナ：ダークファンタジー系

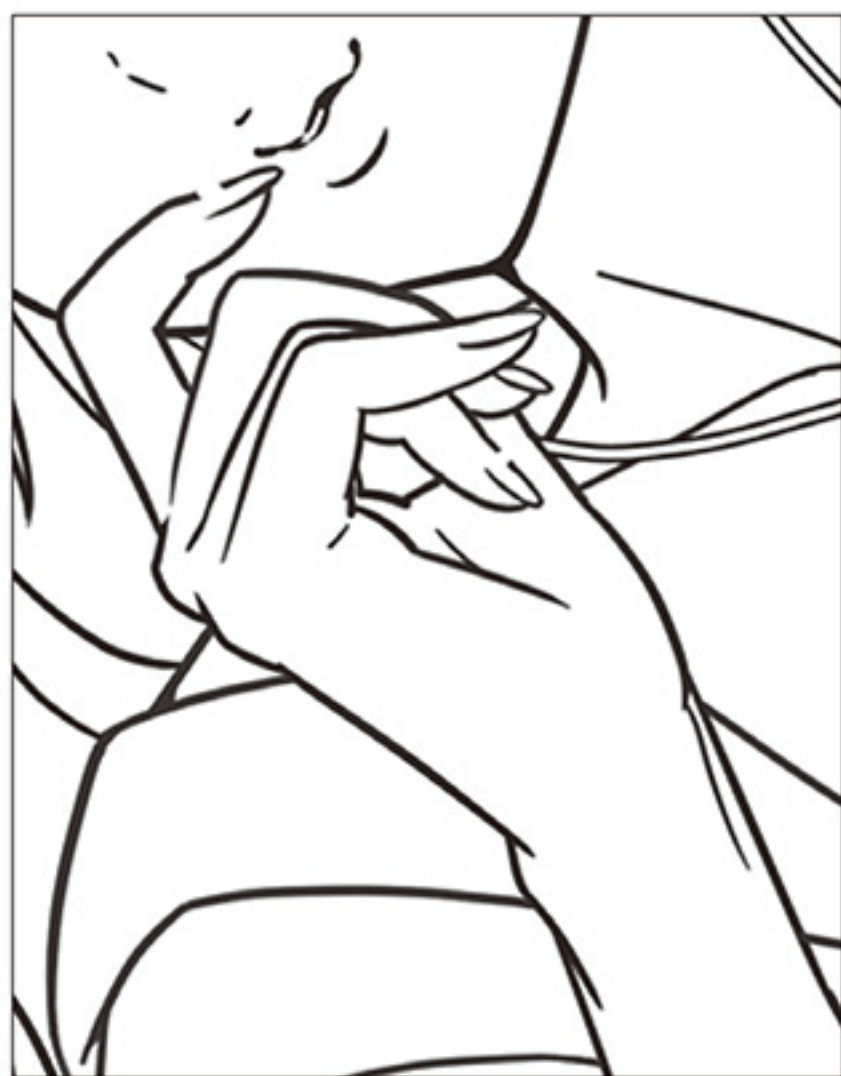
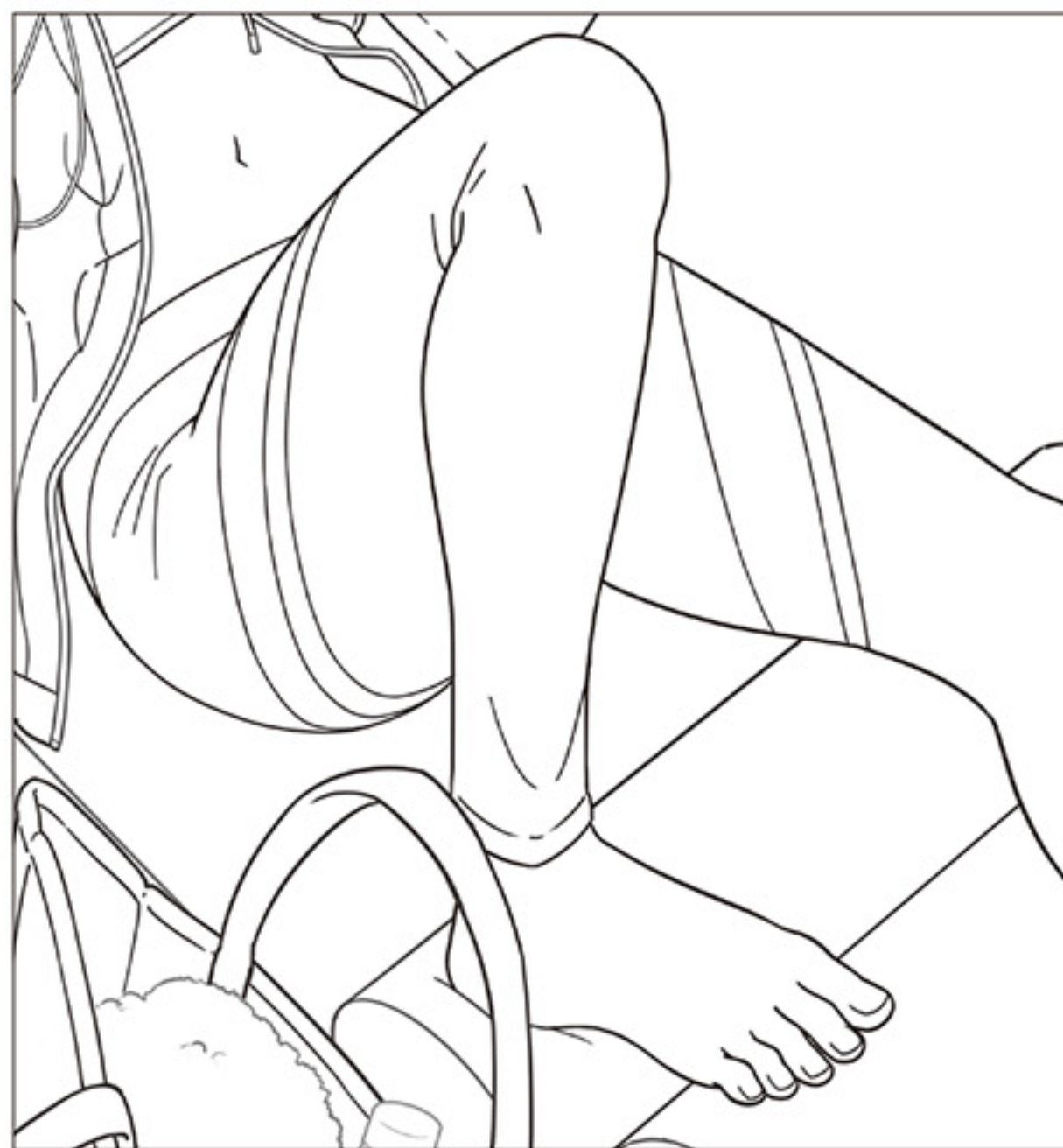
●キャラ設定
20 ～ 25 歳の外見、実年齢は謎（1000 年以上？）
性格：不思議な魅力と神秘的な微笑みで、いつも何かを企んでいる。強い魔法と膨大な知識を持つ。隙がまったくない
状況：冒険者に不思議な魔力を見せるシーン

重心と自然なポージングを意識。自然なリラックス感を出すために、背中をまっすぐに立てず、あえて少し前傾姿勢にしています。

足を組むポーズはとても難しいです。パースと足の構造を理解したうえで、女性のきれいなプロポーションを表現するために全身のバランスをとりながら描くことがポイントです。

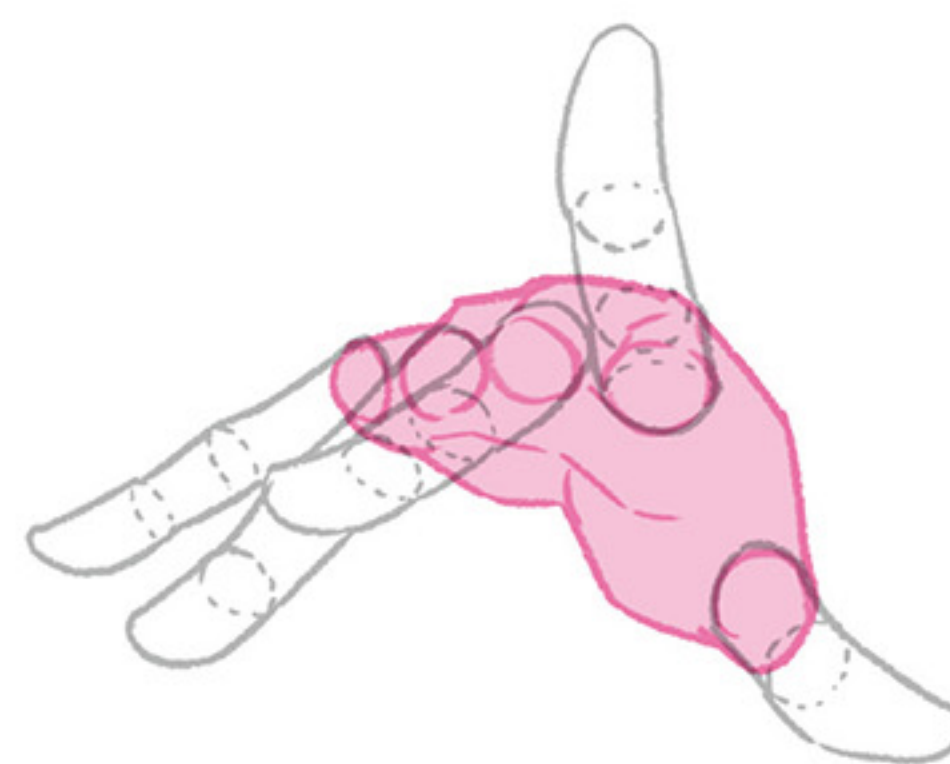
魔女という設定なので、中世ヨーロッパ風の服を参考にしつつ、戦闘感のある鎧を合わせたデザインを目指しました。長い爪と指で魔女らしさを演出しています。

ふさわしい演出を心がけよう！

想定媒体：コスメ用品等の広告イラスト
制作期間：約 48 時間
使用制作ソフト：
CLIP STUDIO PAINT EX/Photoshop
ターゲット：女性 20 〜 30 代
トンマナ：キラキラしたビューティー系

●キャラ設定
20 代（早めに内定をゲットした大学生）
性格：明るい・ずぼら
状況：「朝からジム頑張りました♡
朝活 # ボディメイク
パーソナルトレーニング # 痩せたい」
と投稿するため自撮り中

関節のデフォルメは大きな形を意識して、形の切り替わりに思い切った影を入れています。

違和感のない手を描くために必ず写真を撮って参考にします。自撮り女子がテーマなので、特に指のポージングやニュアンスに気を使っています。

素材ごとのシワの形を意識し、レギンスらしい細かなシワを入れて股関節周りの形を出しています。

手が見せ場になる表現も、少ない線で

想定媒体：アイドル系ソーシャルゲームのカードイラスト
制作期間：約 16 時間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：男性 20 代
トンマナ：美少女アイドルライブビジュアル

●キャラ設定
17 歳
性格：負けず嫌いで努力家・プロ意識が高い
状況：高校に通いながらアイドル活動をしている

指で隠れてしまう手のひらの構造も理解しましょう。

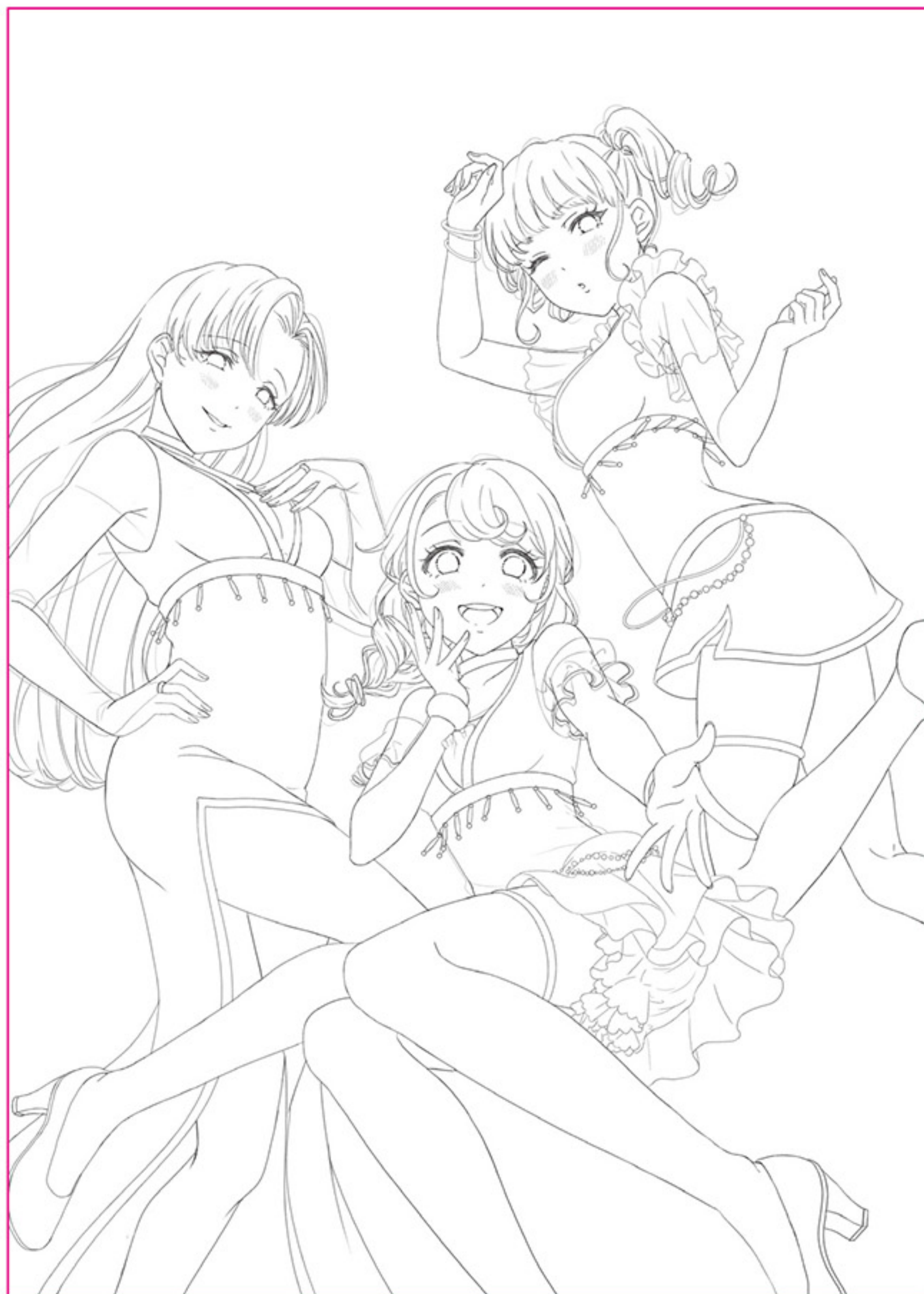
関節の長さは手前にいくにしたがって長く、奥にいくにしたがって短くして遠近感をつけます。

指の関節の位置をしっかり捉えましょう。

✖

手のひらの構造と指の付き方が不自然。指の関節が捉えられていません。指に遠近感がありません。爪の生え方がおかしいです。

想定媒体：アイドル系ソーシャルゲームのユニットキービジュアル
制作期間：約2週間
使用制作ソフト：
CLIP STUDIO PAINT EX/Photoshop
ターゲット：男性20～30代
トンマナ：美少女アイドルゲーム系

●キャラ設定
年代16～19歳、
性格：ピンク→天真爛漫　可愛いもの好き
オレンジ→活発　体育会系の元気な子
青→おしとやかでお姉さん気質
状況：CDなどのジャケットキービジュアル想定
空に浮いている設定でカメラに向かってポーズをとっている

無理に全身を入れ込むと収まりがよくなりすぎて動きが弱くなるため避けています。また、奥にある顔に目がいくようにしたいので、手前に足先が入らないように構図を切っています。

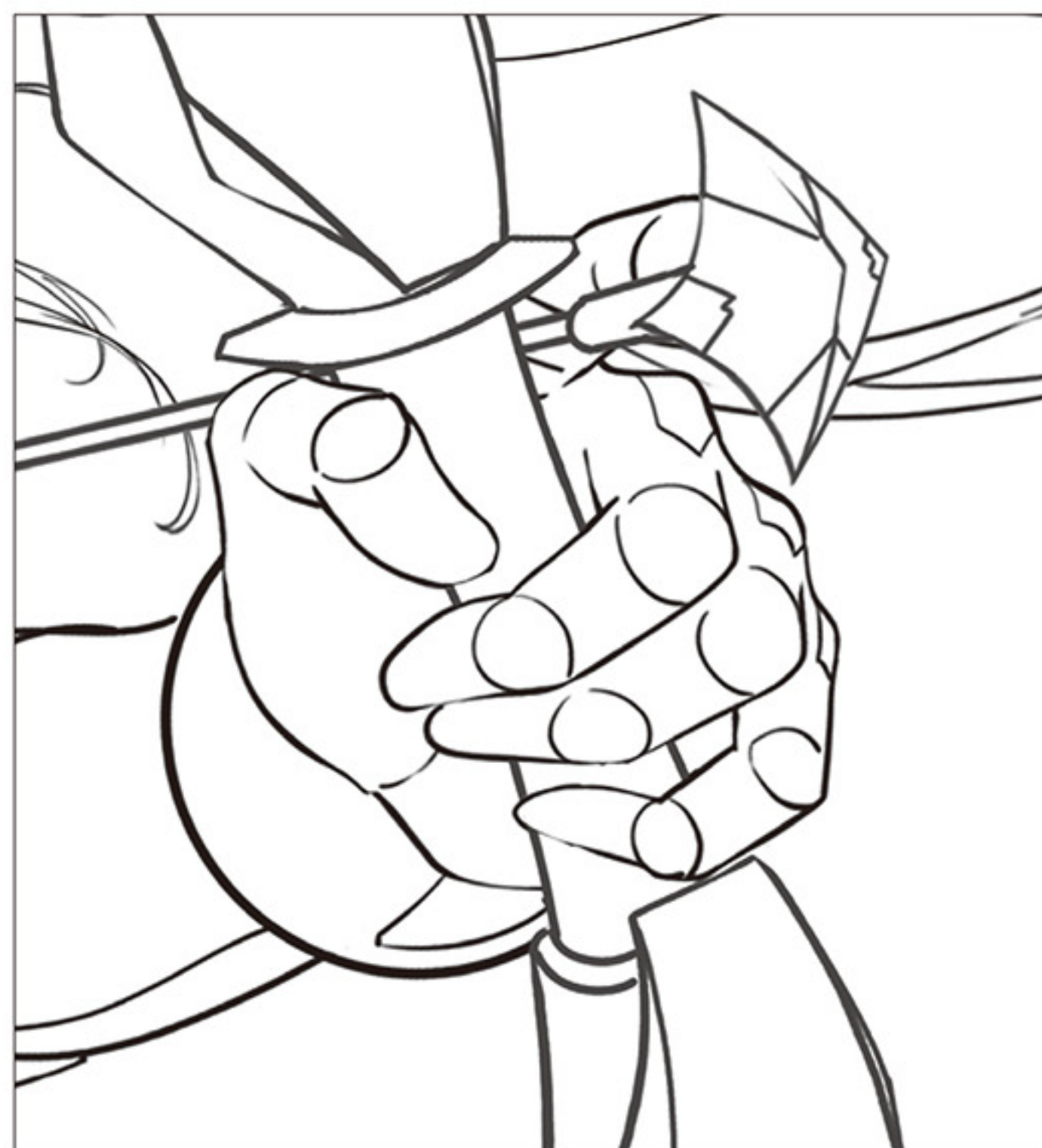
かなり顔のデフォルメがきいたイラストのため、手もあえて描き込みません。関節や影も省略して、よりきゃしゃな手に見えるようにしています。

曲げている肘の内側の線はどちらに腕が曲がっているか説明する線なので、省略せずに描きます。青い子の脇のシワも1本描くだけで胴体や胸にどうつながるか説得力が出せるのであえて描くようにしています。

想定媒体：スマホゲームアプリのスチルイラスト
制作期間：約 2 週間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：男性 20 ～ 30 代
トンマナ：バトル系の SF ファンタジー

構図はキャラクターを最大限見せつつ、背景のスケール感を失わないようにバランスをとることが大事なポイントです。キャラクターが見切れる箇所も不自然にならないように注意しましょう。

●キャラ設定
年齢 19 歳
性格：元気いっぱいで自信家、バトルが大好きな性格
状況：ビルがひしめく都会の中を飛び、敵に向かって弓矢の攻撃を仕掛けるシーン

アクションシーンでは特に手の表情で力の加減が伝わります。女性のキャラクターなので、グッと力を入れているシーンではあるものの軽やかさ、しなやかさが伝わる表情を目指しています。

関節の曲がりをていねいに拾っていこう！

描き下ろし
制作期間：約 36 時間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：男性 20 ～ 30 代
トンマナ：ラノベの表紙イラスト

●キャラ設定
14 歳
性格：天然で天真爛漫、行動的で運動神経がいい

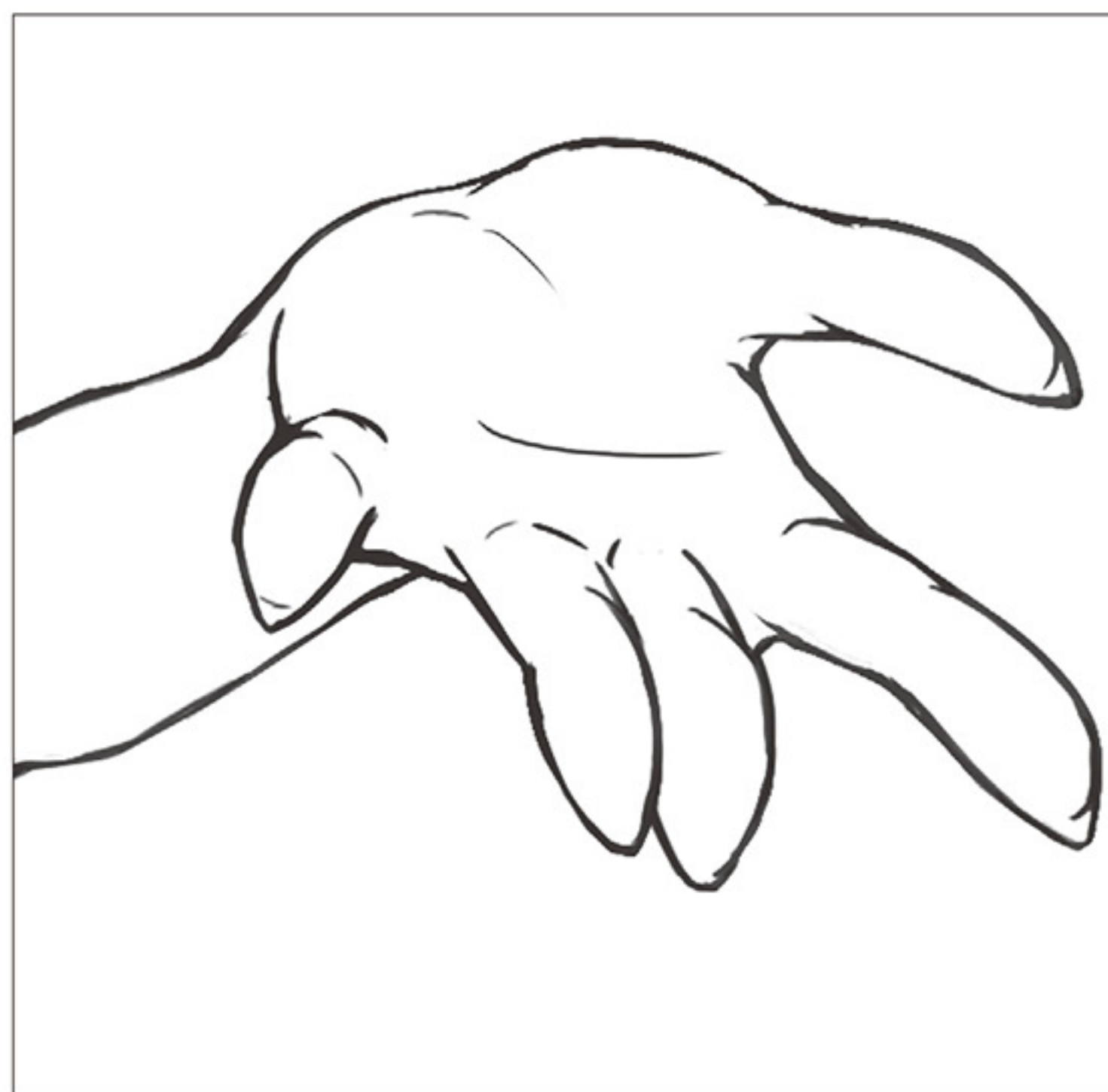
構図は手前にせり出してくる左手と左足、奥に広がる右腕と天に掲げた右足で空間を感じられるよう向きを工夫しています。

1 枚の絵として見たときに、腕や足、首の太さがバラバラに見えないように注意しましょう。太ももはやや太く、腕や首を細くきゃしゃにするとかわいく見えます。

高いところからジャンプしたようなポーズ。
髪やスカートやシャツの裾、リュックの肩ひもなどで軽快な動きをつけています。イラストの場合、やりすぎるとキャラクターの印象を変えてしまうので注意。

ラノベ表紙のイメージなので読者に向けて手を差し出すようなポーズにしています。指ごとの角度や長さに注意しながら遠近感を出したほか、美少女キャラらしく指が長く見えるように、指先や爪の形も工夫しています。

女性キャラの爪は男性キャラよりも丸みをつけ、先端をやや尖らせると雰囲気が伝わります。

指先が細くなるイメージ。

想定媒体：少年漫画系ソーシャルゲームの
ピンナップイラスト
制作期間：約 12 時間
使用制作ソフト：CLIP STUDIO PAINT PRO
ターゲット：10 ～ 20 代
トンマナ：バトル少年漫画テイスト

●キャラ設定
2 人とも 15 歳で同じ道場の門下生
性格：女の子→天真爛漫で足技が得意
男の子→熱血で拳術が得意
作品内では 2 人セットで登場することが多いと想定。それぞれ拳と足を前に出し、対になるようなポーズに。

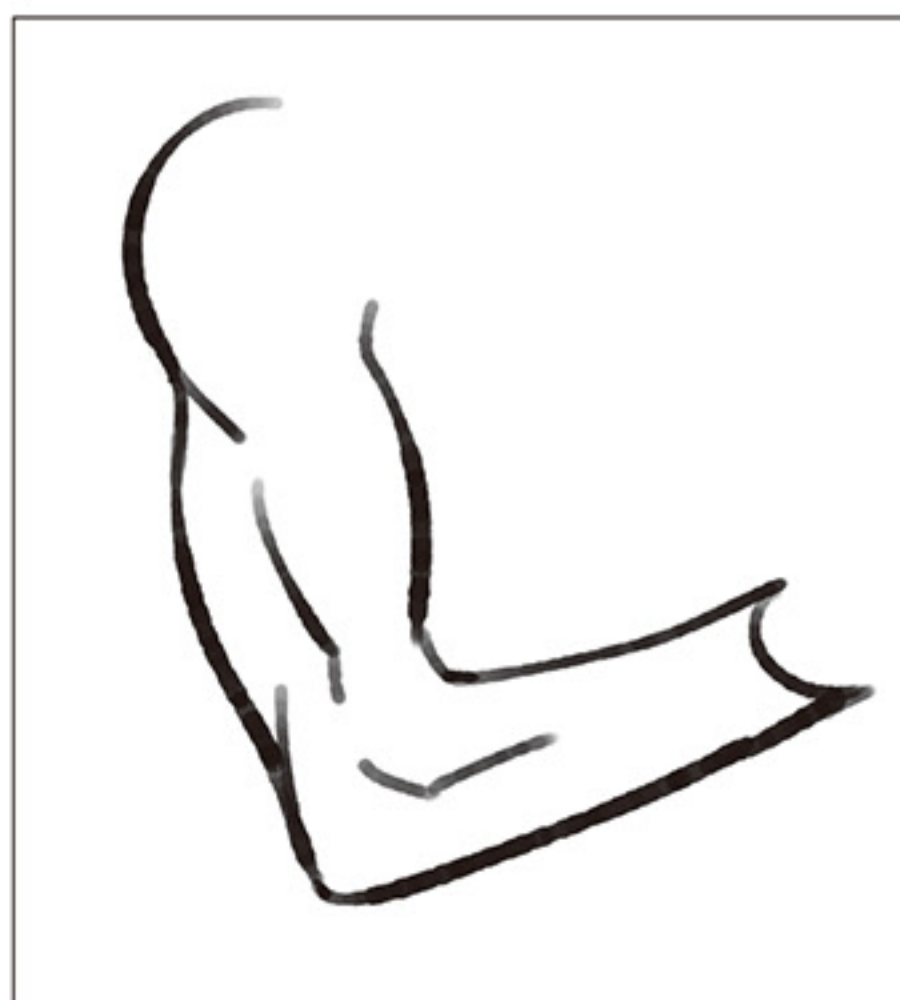
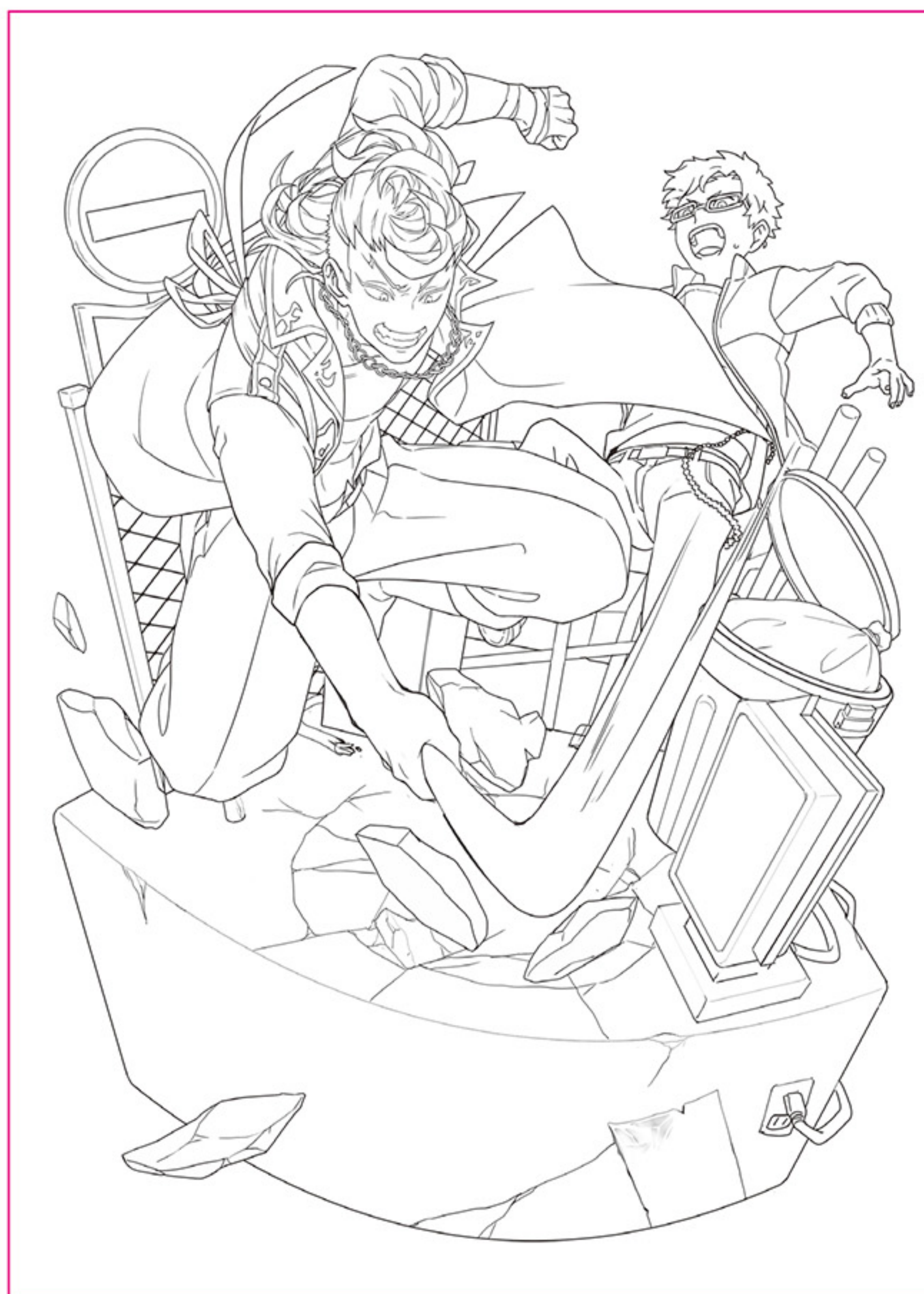
女の子は体のひねりや角度を意識しつつ、アタリも角度をつけてとっていきます。足を手前に出しているポーズなので、手前はアタリの丸を少し大きくしてバランスを見ながら調整。

少年漫画テイストに合わせて 5 等身に設定。
2 等身→くびれ
2.5 等身→足の付け根
3.5 等身→膝
だいたいのパーツ位置の目安をつけることで複雑なポーズでも体のアタリをとりやすくしています。

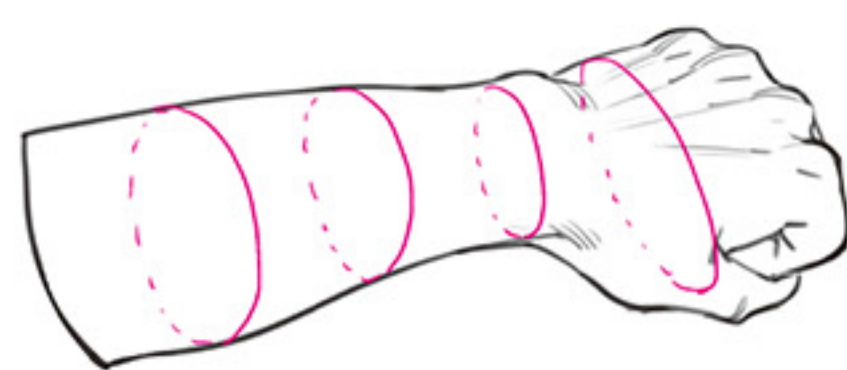
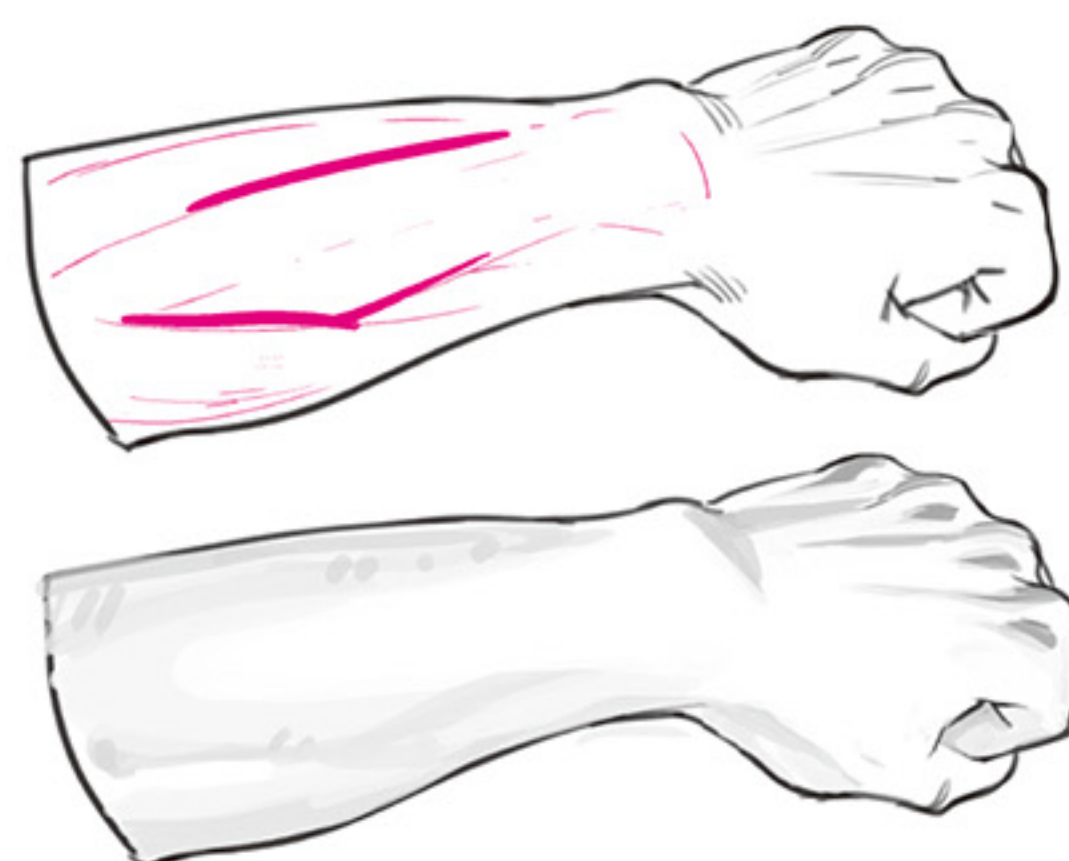
アタリのとり方を決めて描こう！

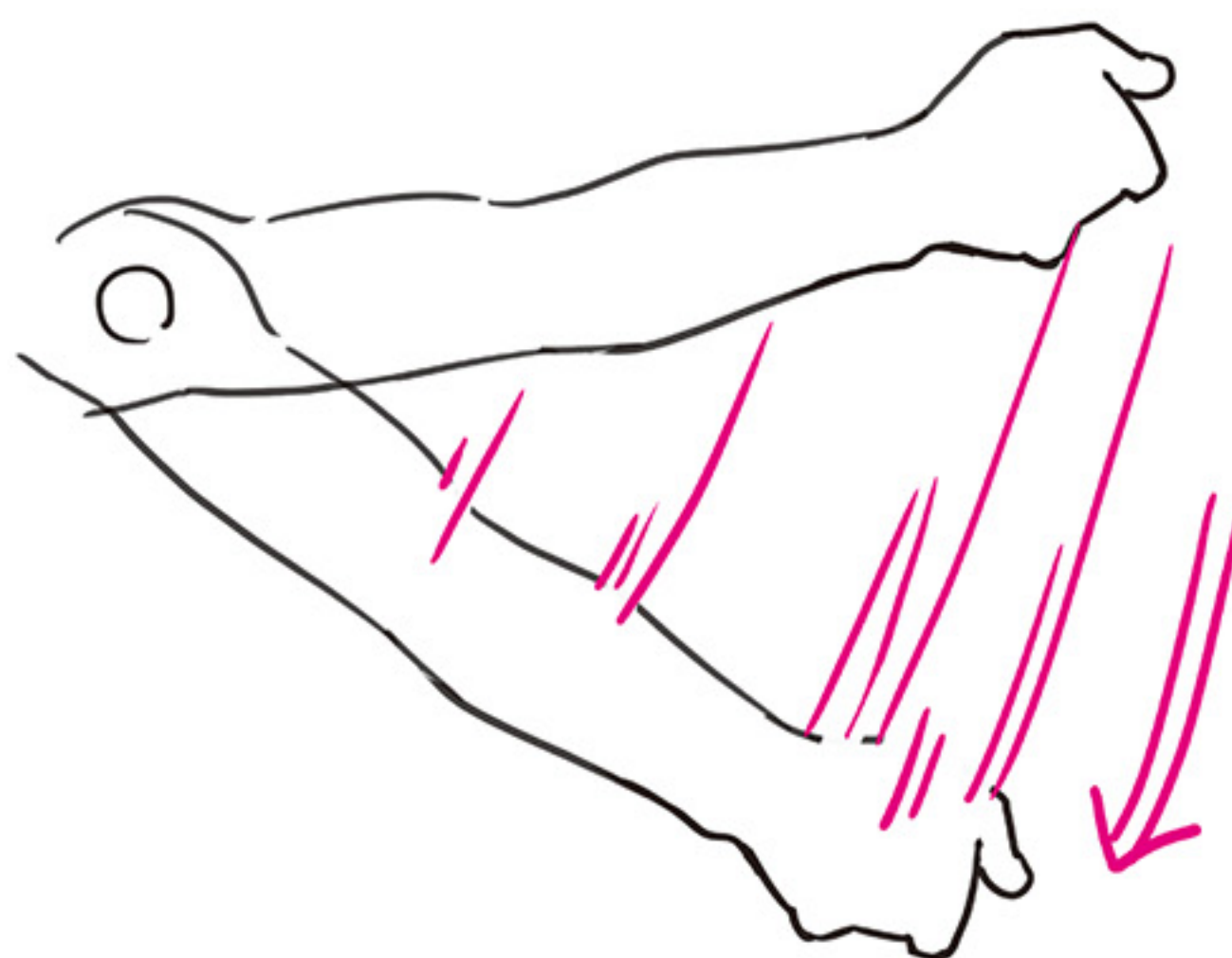
想定媒体：児童書表紙・アニメキービジュアル
制作期間：約 1 週間
使用制作ソフト：CLIP STUDIO PAINT EX
ターゲット：男女 10 代
トンマナ：冒険児童書

●キャラ設定
11 ～ 12 歳
状況：旅をしている男の子が訪れた村で同世代の子と友達になり、村の中でかけっこ勝負をしている（それを見守る村人たち）

動き（力）の方向を意識し、ひねりを出して肩や腰の平行ラインを崩し、落ち着いた体勢にならないよう意識しています。

筋肉の隆起のラインを強調。上腕二頭筋や腕橈骨筋など、立体感の出やすい筋肉に影のラインをとると、少ない線数でも筋肉があることを表現できます。

想定媒体：ファンタジー系ソーシャルゲーム
制作期間：約 20 時間

●キャラ設定
都会の化物退治ヤンキー
気合いを込めると特攻服の腕に疾風迅雷の文字が
浮かび上がって爆発的なパワーを得る
相棒の眼鏡君と協力して敵を倒す

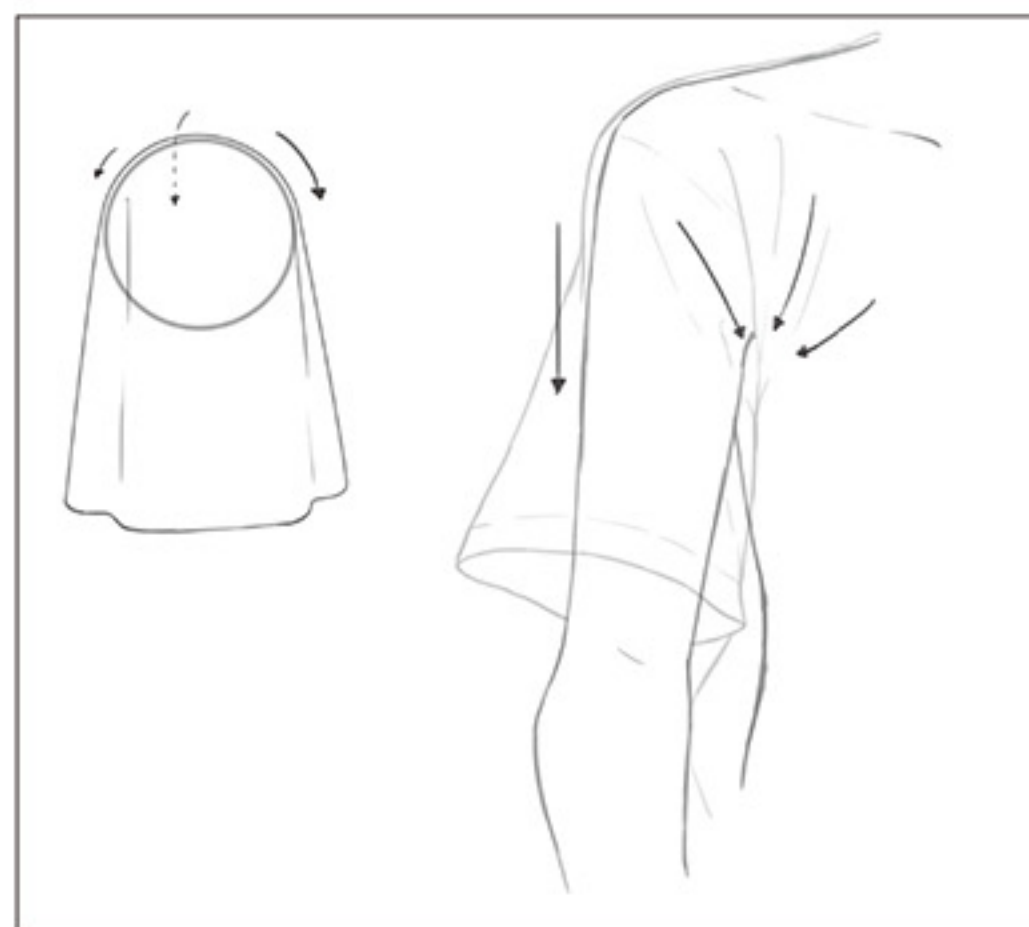
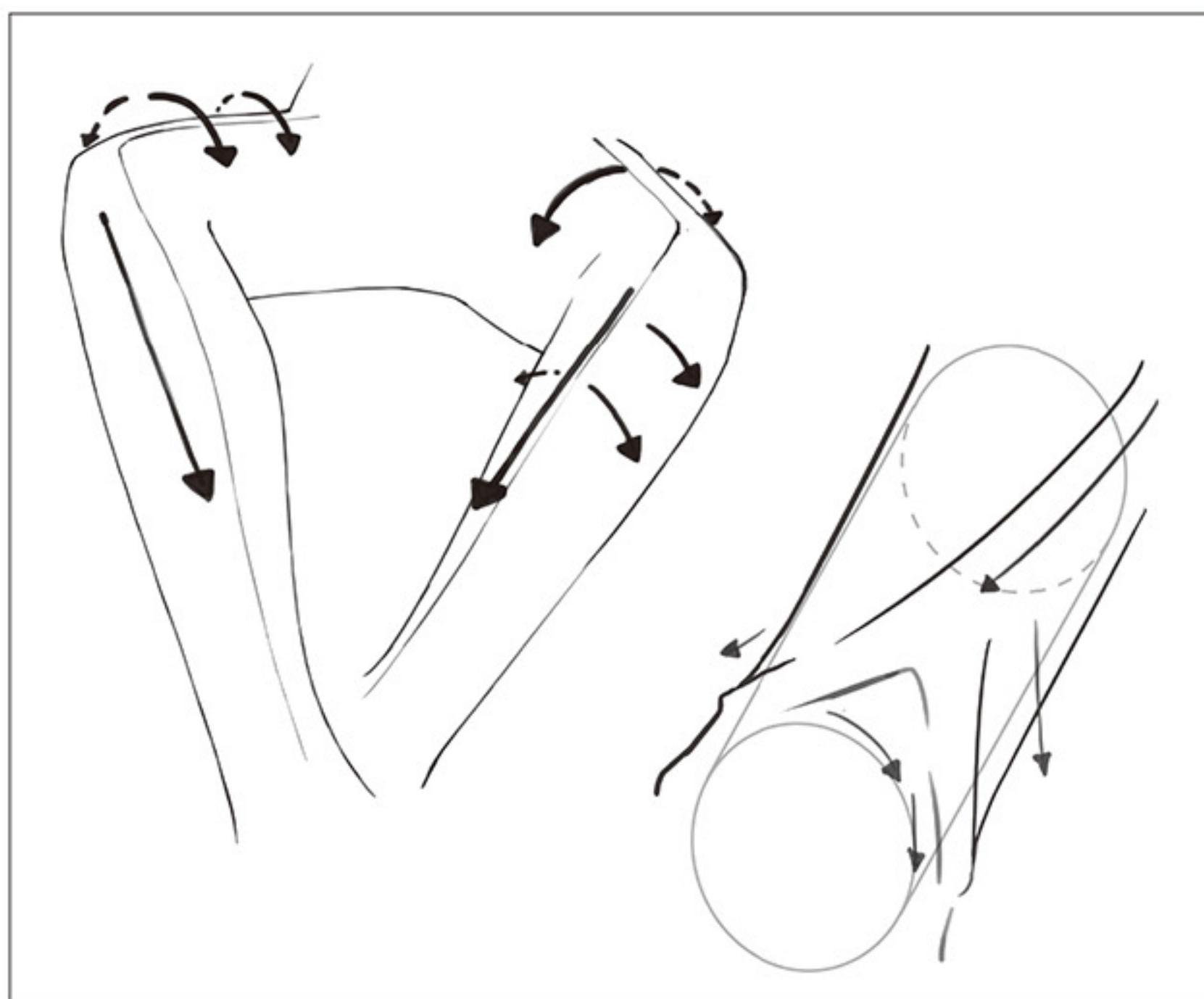
線がうるさくなりすぎないように筋肉や浮き上がった骨は塗りで表現。光源とデッサンを意識し、男らしく見えるポイントは強めに描写してゴツゴツ感を出しています。

腕や手に包帯を巻くときは、腕の筒の形を意識。指輪は正円、手首周りは楕円状態の筒をイメージして描写するとよいでしょう。

漫画的な表現でも、効果線を入れることで動きの迫力が増します。この絵は手の形を見せるために控えめにしていますが動きの方向に向かって大胆に元の絵をブラすようにして描くのがコツ。動きの幅がいちばん大きくなる部分を最も大きくブラします。

表現ポイントを押さえよう！

想定媒体：飲料系広告
制作期間：約10時間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：20～30代
トンマナ：コミック系イラスト

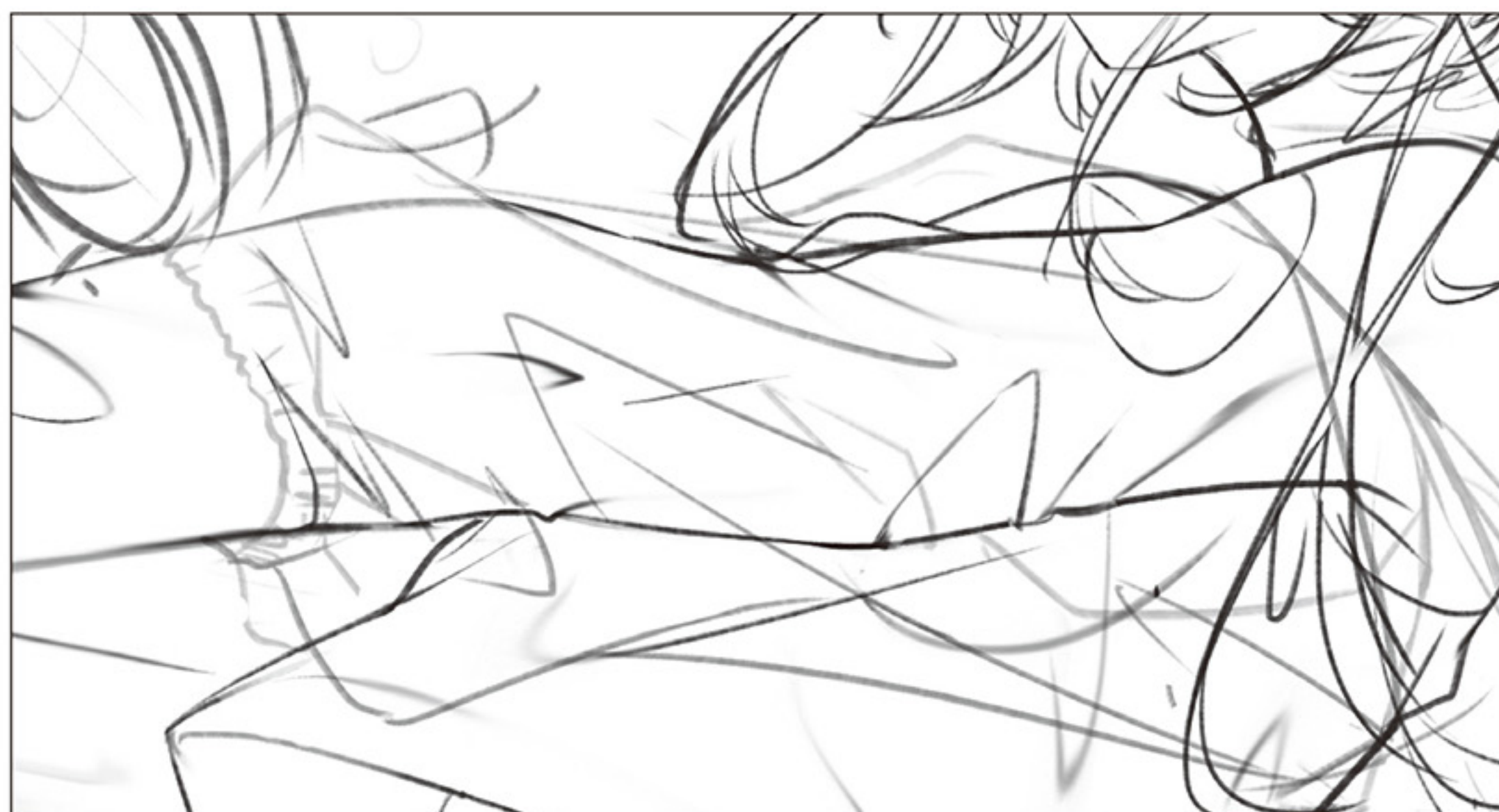
●キャラ設定
年齢18歳
性格：クール系の女性
状況：ガレージで車を整備、合間の休憩

服のシワは肩や肘、膝など、形の頂点になる部分を球体のように考えます。その上から布をのせるような形で、重力に逆らわないようにシワの線を描写します。

パーツの境界等は集まる点に向けてシワを集めるように描写しています。

重力の進行方向は形の向きによって変わります。複雑な形は頂点を意識して、服がどちらの方向に引っ張られる可能性があるのかを考えてシワや影を描写します。

想定媒体：ゲームの広告イラスト
制作期間：約 1 週間
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：男女問わず 20 ～ 30 代
トンマナ：平和を象徴する、光と鳩が印象的なファンタジー

●キャラ設定
年齢不明
状況：マスクが必須な世界で、いつかマスクを外し、澄んだ空気と暖かい日差しを感じたいと願う少女

このイラストでいちばん見せたい部分は少女の表情なので、顔周りの描き込みはしっかりと密度を上げています。その分、カメラにいちばん近い手の描き込みは控え目にしています。そうすることで全体の緩急がつき、手～腕～顔へ心地よく目線を誘導させています。

柔らかく光を反射する素材。厚塗りですが全体的に重くならないようにしています。空気感と透明感が重要なので描き込みすぎず、「ハイライトのガイド」ていどの意識で描いています。腕の実線と比較して、弱く、柔らかい筆圧で描くことで表現しています。

表現法の整合性を突き詰めよう！

想定媒体：化粧品の広告イラスト
制作期間：約 2 週間
使用制作ソフト：Photoshop/CLIP STUDIO
ターゲット：女性 20 ～ 30 代
トンマナ：リアル系イラスト

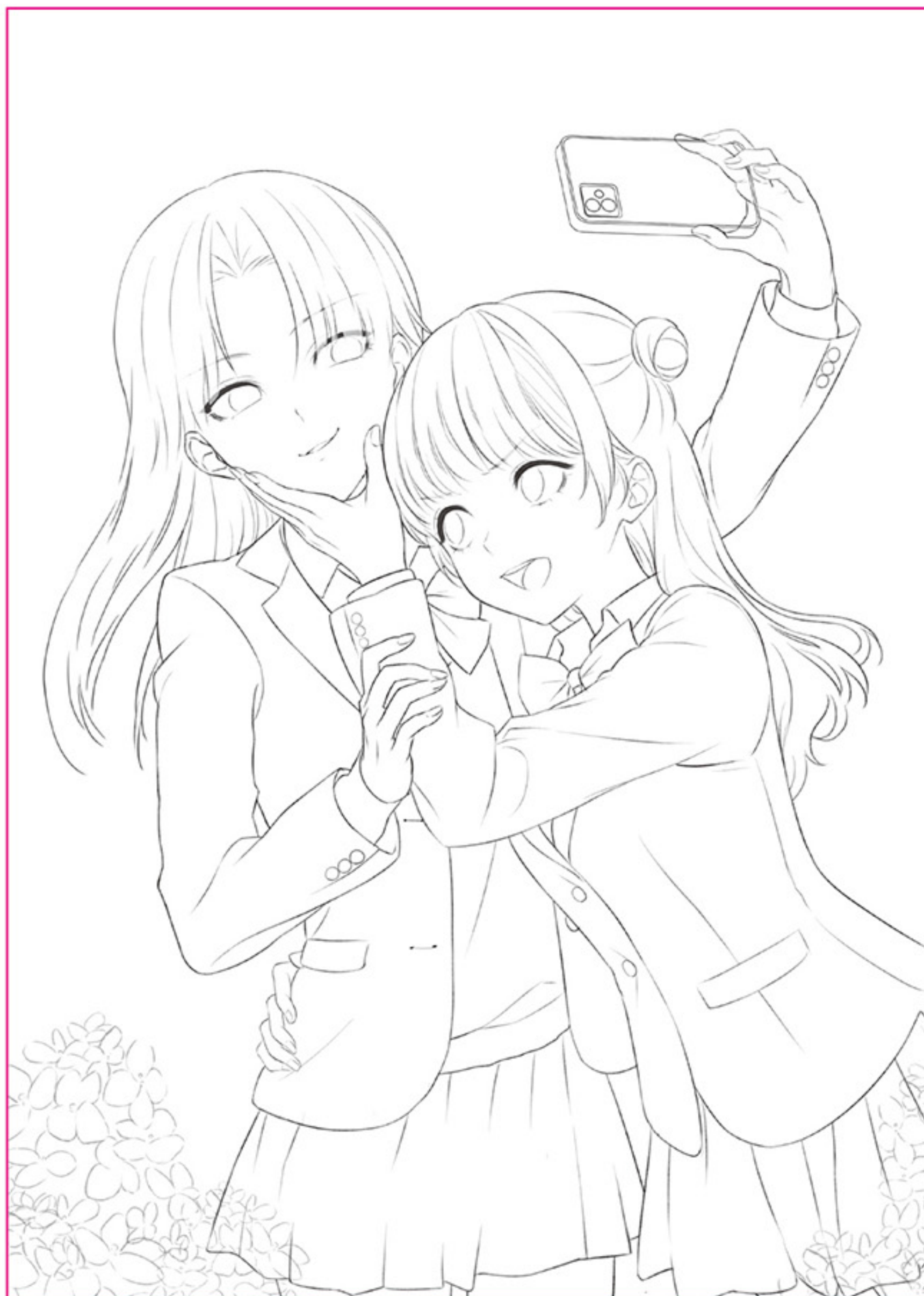
●キャラ設定
年齢 20 代半ば
性格：大人っぽくミステリアス
状況：口紅を塗ろうとしているシーン

なめらかな指の動きを意識したり、指の細さを際立たせるアクセサリーをつけたりし、大人の女性らしい手になるように演出しています。まっすぐの指でも関節の位置がわかるようにほんのり赤くしています。

想定媒体：ゲームイラスト
制作期間：2 日
使用制作ソフト：Photoshop
ターゲット：女性
トンマナ：厚塗り系のゲームイラスト

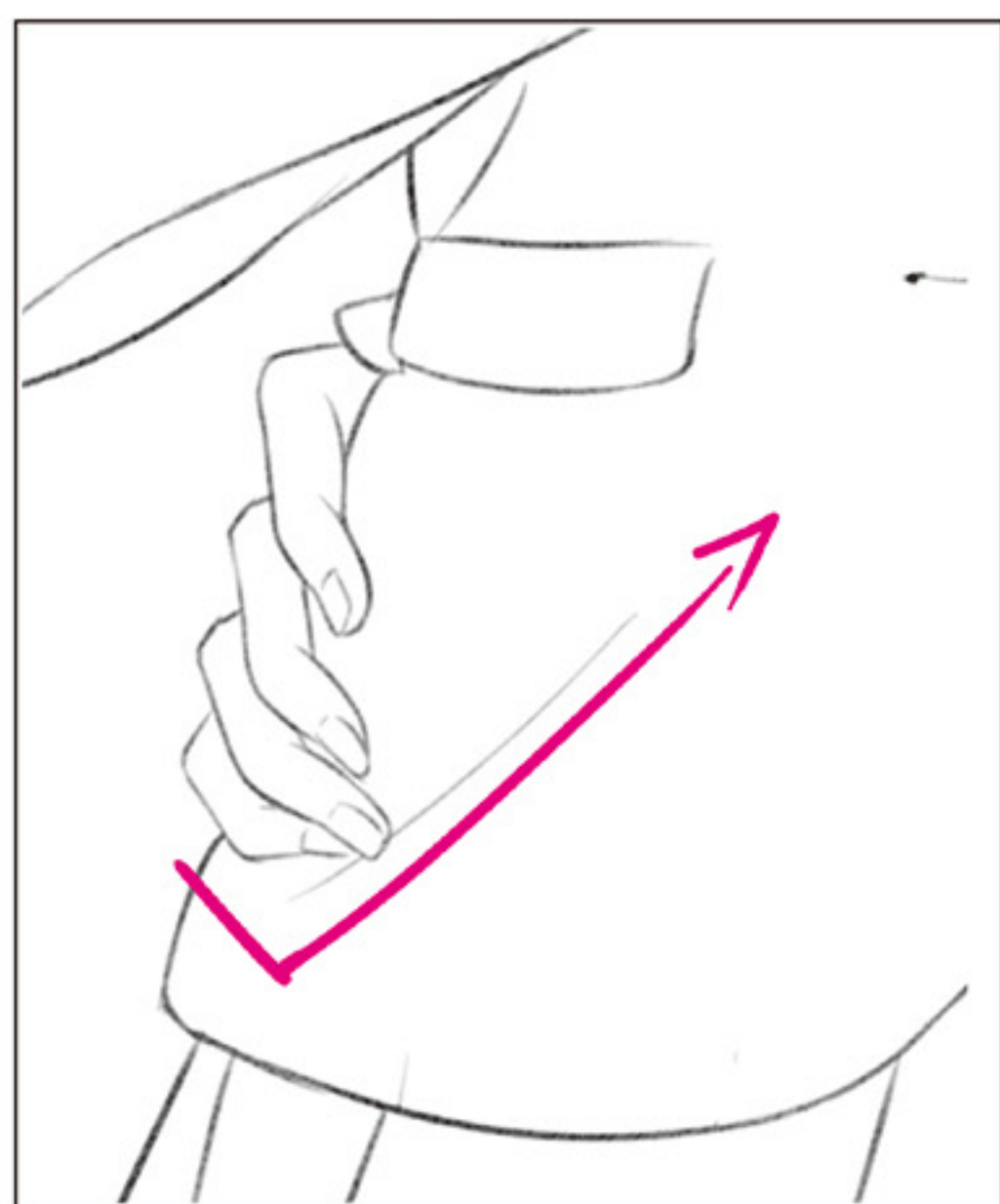
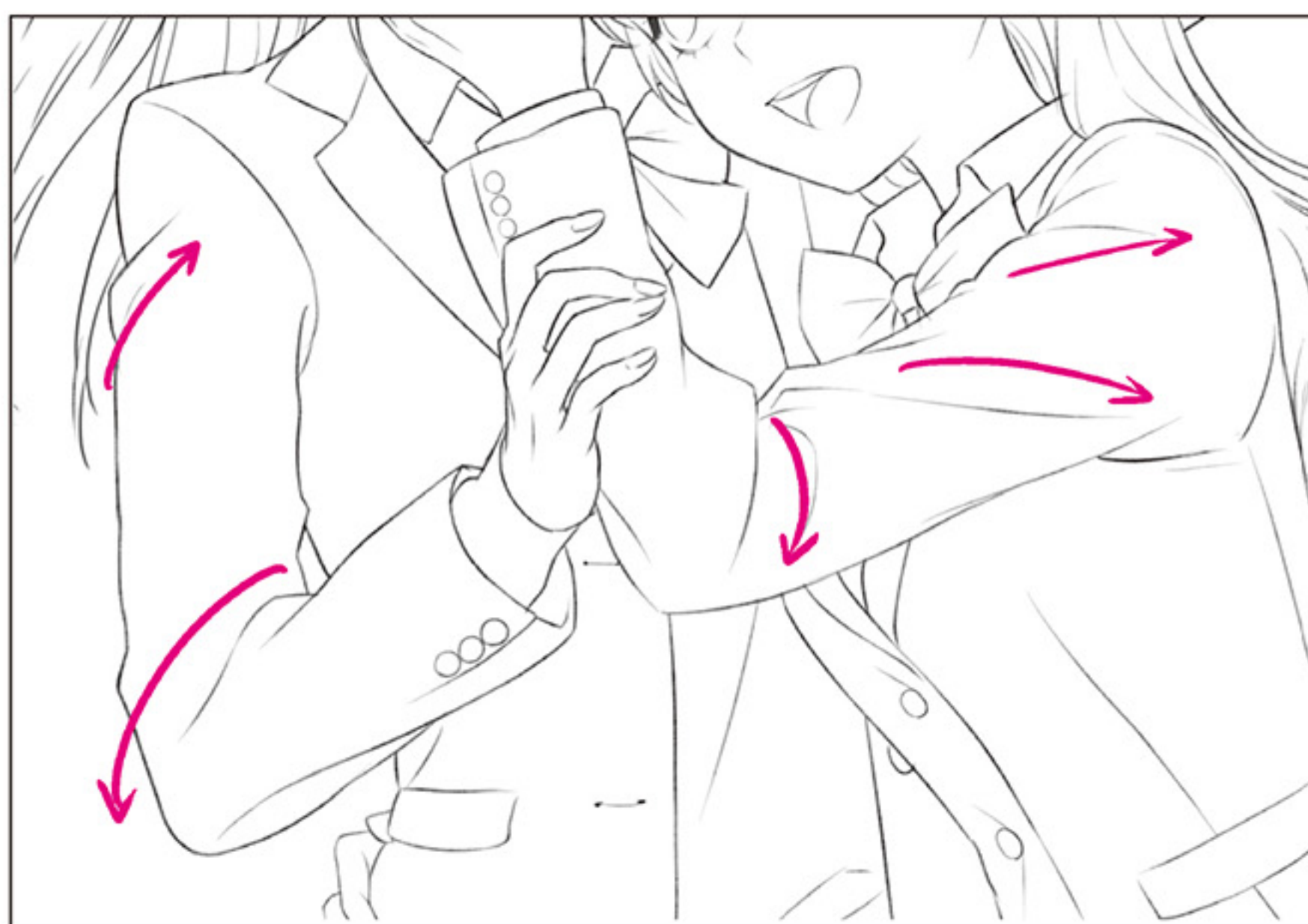
●キャラ設定
30 代後半
性格：マイペース
状況：仕事の合間の一服

かっこいい仕草とは？を意識しつつ、手を小さく描きすぎないこと。また、爪の長さや指の形、女性よりも骨張った感じを出せると、より大人の男性らしさが表現できます。

女の子2人の動きのある絵。構図も研究してみよう！

描き下ろし
制作期間：約2週間
使用制作ソフト：Photoshop
トンマナ：花と季節と女子高生

●キャラ設定
高校3年生、ともに同じ部活。
（左）クールでミステリアスに見られがち。本当はただの不思議ちゃん
（右）いつも元気でおせっかい。校内では有名人

身長差のある2人とスマホの位置で逆三角形を作り躍動感のある構図にしています。複数人のセルフィーでは顔を近づけ体を内側に傾けると仲のいい自然な様子が描けます。

指をピンと立てたり力を入れたりすることで若々しい元気な印象になります。成長差があるので大人のようなすらっとした手、少しあどけなさのある子どもっぽい手つきがあると、学年差なども表現できるかもしれません。

手を置くことで服が固定されるため、引っ張られるシワができます。

制服のジャケットは生地が硬くシワがあまりつきません。手に動きがある場合には袖には大きなシワがつくため、肩、脇、肘を目安にシワをつけるとジャケットらしく表現できます。

おわりに

アクアスターには、広告、アニメ、ゲームなど、さまざまな業界からイラスト制作の依頼が寄せられます。そこで仕事をするイラストレーターには基本的な画力があることはもちろん、クライアントからの要望やコンセプトを汲み取り、それぞれに合ったタッチで早く魅力的に描けることが求められます。

特に手足は動きが複雑なうえ、キャラクターの性別や年代、状況などを伝えるためにも重要パーツなので、たとえ顔がメインだとしても、おろそかにすることはできません。ですからデッサンをきちんと学んだイラストレーターでさえ、空いた時間を使って練習を重ねています。

いくつもの条件のもとで日々たくさんの絵を描いていると、あるとき、いつの間にかスキルアップしていることに気づいて驚くことがあります。このように、プロになっても成長に終わりはありません。

「もっとうまくなりたい」という思いから本書を手に取ってくださった方も、まだまだ伸び代があるに違いありません。本書を通じて読者の皆さんに、絵を描く仕事の面白さ、奥深さを知っていただけたら幸いです。

著者
株式会社アクアスター
1991年に有限会社アクアとして創業し、テレビ番組用イラスト制作事業を開始。2002年に株式会社アクアへ組織変更、2015年中央区築地に移転。2020年には関西支社を設立。創業から30年の節目となる2021年10月、株式会社アクアスターに社名変更。事業を通して社会をより豊かにしていきたいという想いから「世界中の人々の人生を彩る」というビジョンを掲げ、イラストや漫画、アニメーションなどの表現を活かしたクリエイティブ力とデジタル、マーケティングを掛け合わせ、顧客の課題解決ソリューションを提供するとともに、コンテンツやサービス開発に取り組む。

作画協力
狛ヨイチ　mutugi
岩奈ケイト　米山裕子
大平燈　酒井晴子
きのこ木下　こたけ
相模琳　枸橘
みく郎　篠乃子
治

編集／中山薫
デザイン／大橋義一
デザイン&DTP／熊谷英祐　小出大介　神丸縁　(カラーズ)
校正／洲鎌由美子
写真(P32)／masaco

描きテク!
キャラクターをもっとリアルに、ぐんと躍動的に描く
完全解説 すぐ上達！
手と足の描き方

2021年8月22日　発　行　　NDC727

著　者　アクアスター
発行者　小川雄一
発行所　株式会社 誠文堂新光社
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-3-11
［編集］電話 03-5800-5776
［販売］電話 03-5800-5780
https://www.seibundo-shinkosha.net/
印刷・製本　図書印刷 株式会社

©2021,Aquastar.
Printed in Japan
検印省略
本書記載記事の無断転用を禁じます。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められません。

JCOPY <(一社) 出版者著作権管理機構　委託出版物>
本書を無断で複製複写（コピー）することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書をコピーされる場合は、そのつど事前に、(一社) 出版者著作権管理機構（電話 03-5244-5088 ／ FAX 03-5244-5089 ／e-mail：info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。

ISBN978-4-416-52149-6

SEIBUNDO
SHINKOSHA
SINCE 1912

描きテク！
キャラクターをもっとリアルに、ぐんと躍動的に描く

完全解説 すぐ上達！
手と足の描き方

2021年8月22日　電子書籍版　v.1.0 発行

著　者　アクアスター
発行者　小川雄一
発行所　株式会社 誠文堂新光社
〒113-0033　東京都文京区本郷3-3-11
（電子書籍）03-5800-3611
https://www.seibundo-shinkosha.net/

© Aquastar. 2021

本電子書籍は、アクアスター 著『完全解説 すぐ上達！　手と足の描き方』（誠文堂新光社、2021年8月22日初版）を底本に制作されました。書籍版とは、一部異なる場合がございます。

■ 本書の全部あるいは一部の無断転用を禁止します。
■ 本電子書籍データを第三者に譲渡あるいは公衆送信することを禁止します。
■ 本データに掲載されている情報（URLや電話番号など）は発行当時のものです。
現在の内容・状況とは異なる場合がございます。